

# 第3回スポーツ障害予防教室 開催 ～西南学院高等学校 女子バレーボール部～

## 参加スタッフ

城ヶ崎政光 平岡 大介 今林 昇吾  
櫻井 智恵 前川 凌太 本田遼太郎  
山下 梓 坂井 涼平 計8名

平成30年2月4日 13:00～16:00

参加人数 生徒12名 教員1名



## 予防教室内容

## ～スポーツでの膝の怪我について～

1. 始まりの挨拶
2. 講義
3. パフォーマンスチェック①
4. 予防トレーニング
5. パフォーマンスチェック②
6. ストレッチ
7. アンケート&テスト(質疑応答)
8. 終わりの挨拶

終了



今回は、西南高等学校にお邪魔させていただき、女子バレーボール部に障害予防教室を行いました。

パフォーマンスチェックを行うと、危険な動作になっている学生たちがたくさん居て、自分たちがどれだけ怪我をするリスクがあるか理解したようです。こちらも、とてもやりがいのある教室になりました。

今回のトレーニング内容は、音楽に合わせたアジリティトレーニングから、スクワットとランジを中心とした基本動作に特化しました。

前回のハンドボール同様にバレーボールも、ジャンプと着地を繰り返すスポーツです。その中で、スクワット動作が上手く行えているか？危険な姿勢になっていないか？など「自分たちが怪我をしないために必要なことは何か？」を楽しく学んでくれたと思います。



## ～スクワットは基本～

走る・飛ぶ・止まるなどスポーツ動作の基本となるのがスクワットです。スクワットは、股関節・膝関節・足関節が連動して行われる動作です。膝が内側に入るなどの姿勢不良があると、怪我のリスクが高くなります。また、3関節の使い方が、パフォーマンスの低下や向上を左右するため、正しいフォームを身に付けられるよう指導させていただきました。

## パフォーマンス

### チェック内容

#### 柔軟性

- ・しゃがみこみ
- ・前屈
- ・お尻と踵の距離

#### バランス

- ・片足立ち(閉眼)
- ・つま先タッチ

#### 姿勢

- ・パワーポジション
- ・前方片脚とび
- ・片足ハイジャンプ

#### 筋力

- ・フルスクワット

#### 関節の緩さ

(7項目)

## 予防トレーニング内容

### リズム(アジリティトレーニング)



フロントランジ

### スクワット・スクワットジャンプ



サイドランジ



ランジウォーク



片脚ジャンプ移動



## 参加者の感想(一部抜粋)

- ・自分がしているスポーツの動きの中にも怪我に繋がること多くあることにおどろきました。
- ・生活やプレー、トレーニングの中で意識を変えることで怪我の予防になることが分かりました。
- ・今日学んだことを無駄にしないように過ごしていきたいと思います。

今後も障害予防のために教室を開催していきます。興味のある方はスタッフにお声かけください。

南川整形外科病院 リハビリテーション部 本田 遼太郎