

スポーツ傷害予防教室 当仁中学校男子バレーボール部



日時・場所

H30年6月27日 17:00~19:00

南川整形外科病院 トレーニング室

参加者

生徒15名 教員1名 保護者4名

参加スタッフ

城ヶ崎 政光 平岡 大介

櫻井 智恵 山下 梓

内田 順己 田子森 優俊

膝・腰に関する講義

今回は、当仁中学校男子バレーボール部からご依頼があり、腰・膝の怪我に対する障害予防教室を開催させていただきました。

バレーボールは、ジャンプ動作を繰り返し行うスポーツです。アタックなどを行う際、腰を繰り返し反らせるストレスがかかったり、ジャンプ・着地に際して膝に負担がかかったり、膝・腰の怪我が多いスポーツです。

実際に、当仁中学校の生徒さんの中にも、膝・腰の怪我をしている、していた生徒さんが多く見られました。

特に多いとされる腰椎分離症、オスグット病、前十字靭帯損傷の話を中心に行いました。なぜ怪我が起こるのか、どのような姿勢が悪いのか、予防するには何が必要か考えてもらうきっかけになったのではと思います。



予防教室内容

1. 病院見学
2. 始まりの挨拶
3. 講義
4. パフォーマンス check
5. 予防トレーニング
6. 質疑応答
7. アンケート
8. 終わりの挨拶





実施内容

柔軟性 check

- シャガみこみ
- 前屈
- 踵-お尻の距離
- 関節のゆるさチェック

バランス check

- 片脚立位
- つま先タッチ

筋力 check

- フルスクワット

パフォーマンス check

- 前方片脚飛び

腹筋

- 腹筋

姿勢 check

- プランク
- スクワット
- スクワットジャンプ

動作の安定に必要な体幹筋力

今回は、今までの予防教室でも重要であると言ってきた、スクワット動作の指導に加え、体幹筋力に着目して指導を行いました。

体幹筋力が弱く背中が丸くなっていると、後ろ重心になり膝の前方にかかる負担が増えます。また、ジャンプなどの際、体を真っ直ぐ保つことができず、腰をそらせることで、腰に負担をかけてしまいます。

パフォーマンス check とトレーニングを兼ねて、腹筋を行いました。腹筋を 30 秒で何回出来るかを判断基準としました。最高回数は 34 回でした。

また、姿勢 check としてプランクを行いました。レベル 1 は、両肘両足支持、レベル 2 は片手両足支持、レベル 3 は両手片脚支持、レベル 4 は片手片脚支持として 30 秒キープできるかを判断基準としました。レベル 4 までできた生徒は一人もおらず、レベル 3 もなんと 1 人だけ、半数はレベル 1 でした。

今回の予防教室をきっかけに、体幹筋力の強化、正しい姿勢を意識して安全に怪我なく部活を行ってもらえると嬉しいです。



参加者の感想(一部抜粋)

- 自分の足りないところが分かったのでそこを重点的にしていきたいと思いました。個人個人で変わっているのが驚きました。
- 今回の予防教室で自分達の普段の動きが体に負担がかかっていることが分かった。これから二度と怪我しないようにしっかり足のストレッチをしていきたいと思います。

今後もスポーツ障害予防教室を開催していきます。
興味のある方はリハビリスタッフまでお声かけ下さい。
南川整形外科病院 リハビリテーション部