

# 第7回スポーツ傷害予防教室 IN 小田部南 F.C スポーツ少年団

平成30年9月9日(日) 参加メンバー：今林 昇吾 / 山下 梓 / 城ヶ崎 政光

## 教室のメニュー

- ① 成長期のケガについて
- ② 柔軟性のチェック
- ③ 準備体操の実践
- ④ ストレッチの実践



## - 成長期と準備 -

<教室の目的>

- ❖ 成長期に伴って起こるケガの周知
- ❖ ケガをしにくい体づくりの準備

今回の対象は、小学5~6年生が中心の教室になりました。ほとんどの生徒がこれから成長期を向かえ、体が大きくなり体重も増えます。身体への負担が増える前のこの時期だからこそ、明確な目的を持って予防の大切さを伝えたいと思いました。状態を確認すると、サッカーに多いオスグッド病の症状は少なく、運動時の踵の痛みを訴えている子供たちが数名見られました。



## - みんなの反応 -

最初は固い表情の子供たちでしたが、講義中に自分たちでケガについて考え、スタッフと一緒に柔軟性のチェックを行うことで、少しずつ緊張もほぐれ、明るい表情を見ることができました。また、今回は保護者の方の参加も多く、熱心にメモを取ったり実際の運動に参加したりするなど、親子一緒に楽しんで頂いた印象を受けました。



# 成長期に向けての準備

準備運動ではブラジル体操や音楽のリズムに合わせたストレッチを行いました。  
「速く」「大きく」「細かく」「リズムに合わせて」  
など、一つ一つの運動にレベル分けを行い  
さまざまな体の使い方を学んでもらいました。  
特に、声を出しながらの運動や  
手足をクロスするような動作は難しそうでしたが  
みんながんばって取り組んでくれました。



体が固くな  
ってない？

軸足が曲が  
ってない？



腰が後ろに倒  
れてない？

背中が丸くな  
ってない？

## ～ 感想 ～

はじめは小学生のみんなに講義の内容がうまく伝わるか不安な点もありましたが、保護者の方も含め、みんなが盛り上げてくれたおかげで、参加したスタッフも楽しみながら教室を開催することができました。開催までの準備にはたくさんのスタッフが協力してくれました。ただ、そのせいもあってか、内容に熱が入りすぎて子供たちには少しキツかったかも(^^)。今回の交流を通して、私たちも多くのことを学びました。

教室の最後には、次回開催の話やほかの部活動への依頼の話をしていただくなど、次につながる教室にできたのではないかと感じました。



スポーツ傷害予防開催にご興味のある方はリハビリスタッフまでお声がけください。  
南川整形外科病院 リハビリテーション部