

第12回 スポーツ傷害予防教室

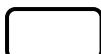
2019年5月13日 —CA グランロッサ岡部 サッカー部—

スタッフ：城ヶ崎・鶴田・平岡・長島・今林・本田・櫻井・山下・田子森

参加者：CA グランロッサ岡部サッカー部 約90名

教室の内容

- ・可動域、柔軟性の評価
- ・体幹の重要性
- ・ストレッチについて



今回は、CA グランロッサ岡部サッカー部を対象に傷害予防教室を開催してきました。

対象は成長期の中学生で、日々ハードなトレーニングをされているとのことでした。腰痛を抱えながら練習をしている生徒が多く、今回は体幹の重要性とストレッチをテーマに少しでも手助けになればと考え、開催に至りました。

また、今回の傷害予防教室では、生徒さんたちに自分の体の状態を知ってもらうために、体のかたさチェックを行いました。



—体のかたさは？

今回の教室では、自身の体の状態を知ってもらうために評価を実施しました。体幹の回旋・股関節・足関節の可動域、柔軟性など自分の体がどれくらいかたいのか？これを把握するのは難しく、今まで意識したことなかったなどの声もありました。

そのため私たちは柔軟性を数値化し理解してもらおうと考え、評価という形で測定を行っていききました。

—今までのストレッチはあったのか？

普段は何気なく行っているストレッチ。具体的にどこを伸ばしているのか、どれくらい伸ばせばいいのか、意識するだけでも効果は変わってきます。

評価を行い、実際にどこがかたいのかを把握してもらったうえで、ストレッチを実施してもらいました。

参加者からは、今までのやり方では伸びていなかったもっと早く知りたかったなどの声もありました。



—今回の教室を終えて

今回は、参加者が90名と多い中、ストレッチなどの講義だけでなく、可動域や柔軟性などの評価も実施しました。「普段から自分の体のことを気にしていなかった」、「もっと早く知りたかった」などの声がありました。今回の教室を機に、ケガ予防への意識、自身の体のメンテナンスなどへの意識をもってもらいサッカーを続けて欲しいと感じました。