

第 18 回 南川整形外科

スポーツ障害

予防教室

姪浜中学校 野球部

～柔軟性と体幹機能の獲得～

SPORT MEDICAL & SCIENCE LABORATORY



第 18 回目の予防教室は、姪浜中学野球部を対象とした「柔軟性」と「体幹機能」の獲得です。

事前の見学では、練習前のアップを生徒主導で取り組んでおり、ダイナミックストレッチなどしっかりと行っている姿が印象的でした。しかし、毎年のように腰のケガ(分離症)を発症する生徒がいるとのことで、今回は成長期に多い「腰のケガと予防」について講義を行いました。

- Menue -

1. 障害予防の必要性について
2. 野球選手に起こりやすいケガの特徴
3. 左右非対称動作とケガの関係
4. パワーポジション姿勢 check
5. 柔軟性とケガ予防について
6. 柔軟性 check
7. セルフストレッチ指導
8. 質疑応答

開催日時：2020年1月19日(日) 9:00～

場所：南川整形外科病院 リハビリテーション室

参加者：学生 29名 / 指導者 1名 / 保護者 10名

スタッフ：南川整形外科 リハビリテーション部

本田/内田/今林/櫻井/鶴田/城ヶ崎

日頃の練習をさらなる高みへ

◆ 姿勢・柔軟性 check

指導者の方も感じたようでしたが、今回の柔軟性の特徴として、前屈と足首の固さを呈している生徒が多く見られました。また、パワーポジションの姿勢チェックでは、後方重心でのスクワット姿勢や、体幹部分の姿勢や筋の収縮を入れるのが苦手な生徒が多かったことに気づきました。腰痛を予防していくためには、守備や走塁時のパワーポジションを理解してもらうことが重要だと感じました。



～感想～

今回は事前見学の段階から介入させていただき、チームの状態を把握した上で学生と保護者の方の前で話をすることができました。当日の教室が始まると、講義中は真剣に耳を傾けてもらい、実技での指導では保護者の方も参加してもらいながら、メリハリのある教室ができたと思います。自分自身、学生時代は野球に打ち込んでいながらケガによる離脱を余儀なくされるチームメイトが周りにいました。その為、今回の予防教室を通して、ケガに対しての危機感や日頃行っている練習の大切さを伝えられたらと思い取り組みました。今後も野球を中心として様々なスポーツのサポートに積極的に参加していこうと思います。

リハビリテーション部 内田 順己

