

# スポーツ障害予防教室 事前見学

IN 住吉中学校 女子バスケットボール部

H30.3.15 参加メンバー:平岡 大介 山下 梓 手柴 成美



今回の予防教室では、当院スタッフの母校である福岡市博多区にある住吉中学校のバスケットボール部を対象に障害予防教室を開催する予定です。

当日は、当院にて講義を行う予定になっており、開催前に学生の練習風景や試合の様子を見学する貴重な時間になりました。

バスケットボールでは、ダッシュ直後にシュートへ向かうジャンプや、その高い位置からの着地など“急なストップ”や“切り返し”動作が必要になります。今回の練習見学や試合観戦の中でも「膝の向き」「体幹の安定性」「重心の高さ」などの要素が不足しており、結果として、膝や足部のケガにつながる危険な動作を発見することが出来ました。



今回の教室では、生徒達が試合中に行っていた膝のケガにつながりやすい動作をピックアップして、その動作に対する予防策を①講義での座学②実際に体を使った動作の実技、といった内容で行う予定です。

住吉中学校のバスケットボール部の皆さん、監督やコーチの方々、お忙しい中見学させて頂きまして有難うございました。予防教室へのご参加、楽しみにお待ちしております。

リハビリテーション部 手柴 成美