

スポーツとコンディショニング ～ケガをしにくいカラダの条件～

主催：福岡市スポーツ協会事業部～コーチングクリニック～



講義

昨年に引き続き、ジュニアアスリートの育成を目的として、指導者を対象に『怪我の発生原因』と『柔軟性と怪我の関係』について講義とグループワークを行いました。

怪我のメカニズム

- ①接触プレー
防ぎづらい怪我
- ②使い過ぎ
工夫次第で、防げる怪我です。
- ③環境の変化：子どもの体力低下・運動機会の減少・コロナの影響
成長に合わせた指導が大切です。

怪我が発生する
3つのメカニズム



接触プレーなどによるケガ



使い過ぎによるケガ



環境の変化



柔軟性

ジュニア世代は、成長のスピードや持っている身体の特徴が違います。怪我予防の第一歩として『柔軟性』をテーマに講義と実技を行いました。

スタティックスストレッチ

ケガの予防策：ストレッチ
局所(1つの関節)と全体(複合的な関節)の2つを軸に考えていきます。

- ①局所：スタティックスストレッチ
- ②全体：ダイナミックストレッチ



ダイナミックストレッチ

ストレッチのポイント

- ①イメージする
各スポーツの動作をイメージすることで、技術の習得や定着・ケガ予防につながる。
- ②大きく動かす
各関節を大きく動かすことで、パフォーマンス向上やケガ予防につながる。



～感想～

今回、指導者の方から怪我の予防方法がわからないという声が多くありました。

それを踏まえ、まず怪我の原因や子どもたちの現状などの座学をし、実技でストレッチを行いました。

実際に、指導者の方にストレッチの仕方やチェック方法を体験してもらいました。『どこの筋肉を伸ばし』『どこの関節を動かしているか』などを体感してもらうことで、指導に繋げやすくなりました。指導者の中には、ストレッチ前後で変化があったという声上がり、肌で感じて頂けたかなと思います。

今回のコーチングクリニックは、怪我の原因を理解し、ストレッチを行うことで、怪我を予防し『動作につなげる』という思いで取り組んできました。今後も怪我予防の大切さを伝え、サポートできるよう積極的に参加していきたいと思っております。～理学療法士 大野晃～