

# スポーツ障害 予防教室開催

## 参加スタッフ

城ヶ崎政光 平岡 大介  
今林 昇吾 櫻井智恵  
本田遼太郎



H29年 10月 29日  
9:00~12:30

IN 当仁中学校ハンドボール部  
(生徒 17名 教員 1名 保護者 1名)



## 膝疾患に関する講義

今回当仁中学校女子ハンドボール部に、膝疾患に関する障害予防教室を開催させていただきました。

ハンドボールは接触が激しく怪我が多いスポーツです。特に女子中高生は前十字靭帯損傷のリスクが高いとされていることから、膝の中でも特に、前十字靭帯に関する講義を中心に行いました。靭帯がどのような役割を果たしているか、どのようにしたら切れるのか、怪我の怖さを学び、予防の大切さを知ってもらうことが出来たと思います。

パフォーマンスチェックでは、普段気づく事なかった体の弱さ、固さに気づくことができ、危険な動作を認識してもらえたのではないかと思います。

トレーニングは、危険な動作をしないようお互いで指摘し合いながら行いました。トレーニング後、パフォーマンスチェックを行うと始める前より良い結果が見られました。

## 予防教室内容

1. 始まりの挨拶
2. パフォーマンスチェック
3. 講義
4. 予防トレーニング
5. 質疑応答
6. アンケート
7. 終わりの挨拶

終了





# 予防トレーニング内容

- ・ 準備体操(ストレッチ)  
基本的なもも前・ももうら・ふくらはぎ
- ・ 基本姿勢チェック  
パワーポジションの確認など
- ・ バランス訓練  
片脚立ちなど
- ・ 筋力訓練  
もも・体幹・ふくらはぎ
- ・ ジャンプ動作練習
- ・ 動作スキル練習  
ダッシュ・ターン・ストップ動作など
- ・ 整理体操(ストレッチ)  
基本的なもも前・ももうら・ふくらはぎ



## パフォーマンス チェック内容

### 柔軟性評価

- ・しゃがみこみ
- ・前屈
- ・お尻と踵の距離
- ・関節の緩さ

### 筋力評価

- ・フルスクワット

### バランス評価

- ・片足立ち  
(開眼・閉眼)

### 姿勢評価

- ・パワーポジション
- ・前方片足飛び
- ・180° 回転ジャンプ

## 参加者の感想 (一部抜粋)

- ・自分たちが思っていたよりも、怪我をしやすく危ない行動をしていることに気づけました。
- ・前十字靭帯を切らない、正しい姿勢を部活中だけでなく日常でも心がけようと思います。
- ・どのようにして靭帯が切れるかがしれたので普段から意識しながらプレーしたいです。



今後も予防のために教室を開催していきます。興味のある方はリハビリスタッフにお声掛けください。  
南川整形外科病院 リハビリテーション部 櫻井 智恵

