

第13回 障害予防教室

CLUB ATELETICO GRANROSSA

日付:令和1年6月17日(月)18:50~

場所:宮竹中学校グラウンド

スタッフ:鶴田・城ヶ崎・平岡・長島・今林・櫻井・本田・山下・田子森



【今回のテーマ】

筋力(体幹)

“腰椎分離症をなくしたい”

【内容】

1. アップ
2. 初めの挨拶
3. 評価
 - ・しゃがみこみ
 - ・立ち上がりテスト
 - ・立ち幅跳び
 - ・反復横飛び
4. 体幹について講義
5. トレーニング
6. 再評価
 - ・立ち幅跳び
 - ・反復横飛び
7. 終わりの挨拶・写真撮影

このような希望があり依頼を受けた今回の障害予防。体は、適切な箇所が動くこと、また安定すること相反する2つの能力が必要になります。

このことから、柔軟性、筋力ということをテーマに2回に渡り教室を開催しました。

今回は、安定性に必要な筋力、特に体幹についての講義を行いました。



【体幹が必要なことを実感する】

①キツイ時の姿勢

キツイ時こそ良い姿勢を心がけると呼吸がしやすくなり、バテにくくなります。



手を膝に
置き
下を向く



手を頭の
後ろに
上を向く

②力が入りやすい姿勢

猫背の姿勢では、体だけでなく、下肢への力の伝達が上手く出来なくなります。走る力、ジャンプ力、迫合いの力など、サッカーに必要な動作能力を低下させてしまい、怪我に繋がります。

今回は、トレーニング前に動作能力チェックを行い、体幹の講義、トレーニング後に再チェックをしました。ほとんどの生徒が実施後の記録がアップしており、体幹の重要性を感じてもらえたのではと思います。



立ち幅跳び

180cm→**188cm**

平均8cm UP

反復横跳び
48回→**51回**

平均 3回 UP



前回の柔軟性の評価にて、柔軟性の高かった方に

特別プレゼントがありました。

今後も厳しい練習が続くと思いますが、今回の教室を生かし怪我なくサッカーを続けられることを願っています。



スポーツ障害予防教室開催にご興味のある方はリハビリスタッフまでお声掛けください
南川整形外科病院 リハビリテーション部