

第17回 南川整形外科

スポーツ障害

予防教室

姪浜中学校 陸上部

～柔軟性とスクワット動作の獲得～

SPORT MEDICAL & SCIENCE LABORATORY



第17回目の予防教室は、姪浜中学校陸上部を対象とした「柔軟性」と「スクワット動作」の獲得です。

今回の教室は①シンスプリント②ストレッチ③ケガの予防についての予防や指導を実施してほしいとの依頼を受けての開催でした。事前に部活動の見学をさせて頂いた際に必要性を感じた、スクワット動作の指導もあわせて内容を作成し今回の教室を実施させていただきました。

- Menue -

1. ゴールデンエイジについて
2. 陸上競技で起こりやすいケガの特徴
3. 陸上競技とスクワットの関係
4. スクワット動作 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18日(土) 16:30～

場所：姪浜中学校体育館

参加者：学生40名 / 指導者2名 / 保護者15名

スタッフ：南川整形外科 リハビリテーション部

今林 昇吾 / 櫻井 智恵 / 城ヶ崎 政光



あらためて自分の身体に向き合う



① シンスプリント

陸上競技で頻発するケガの一つに”シンスプリント”があります。繰り返しのランニング動作などにより生じるスポーツ障害であり、部活動中や運動の後にスネの骨の内側に慢性的な痛みと圧痛がおこる症状とされています。原因としては足関節の可動域制限や足部アーチの低下、足趾の機能不全などがあるといわれています。

② ストレッチ

生徒たちにストレッチの重要性を再認識してもらうために、今回もメディカルチェックを行い下半身中心に自分の柔軟性に点数付けをしてもらいました。前屈やししゃがみ込み、股割りなどを行いました。 「もっと出来るかと思った…」と悔しがっている生徒たちの姿が印象に残りました。



③ ケガの予防

ケガの予防のためには、柔軟性だけでなく再現性のある動作の獲得が重要です。スクワットの指導では股関節→膝関節→足関節の下肢3関節を「同時に曲げて同時に伸ばす」を意識してもらい動作の指導を実施しました。股関節の可動域を上手く使う事ができれば力をもっと効率よく発揮できるはずです。

