

ケガのリスクを抑えよう！

ケガの兆候を見逃すな！



スポーツ活動によって起こるケガ(スポーツ傷害)には2つの種類があります。

スポーツ傷害	スポーツ外傷	スポーツ活動中に、突発的に大きな力が身体に加わって起こるケガ。 例:骨折、捻挫、突き指、打撲、切り傷など
	スポーツ障害	スポーツ活動によって、身体の部位に繰り返し負担が掛かることによって徐々に起こるケガ。 例:シンスプリント、疲労骨折、腰椎分離症、野球肘、ジャンパー膝など

スポーツ傷害が発生する兆候として、違和感や軽度の痛みが表れる場合や、動きの質が低下することがあります。このようなサインをいち早く見つけてスポーツ傷害を防ぐことが大切です。そのための第一段階として、セルフチェックをしてみましょう。今回はその一例をご紹介します。

●コンディションチェック・・・「長座体前屈」

柔軟性が低いことはスポーツ傷害が発生する一因です。運動後のストレッチは十分に行っていますか？いつもと違う痛みや違和感がないか、ゆっくり前屈をして確認しましょう。



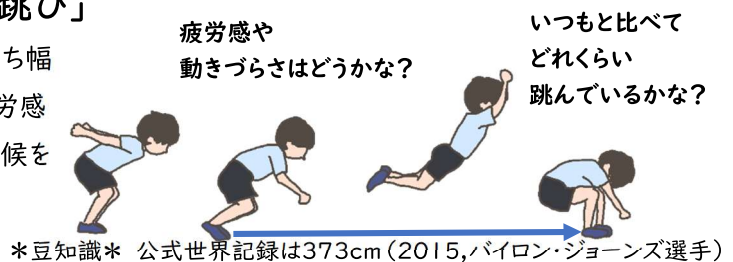
セルフチェックのための指標例

長座体前屈のチェック	
素晴らしい	床に肘が付く
Good!!	かかとを握られる
OK	つま先を触れる
あと少し!!	すねの真ん中を掴める
頑張ろう!	膝を掴める

岩手県スポーツ振興課による測定指標

●パフォーマンスチェック・・・「立ち幅跳び」

膝の屈伸や腕のスイングなどの動作からなる立ち幅跳びでは、跳躍距離の測定だけでなく、心身の疲労感や違和感、痛みなどのスポーツ傷害が発生する兆候を確認することができます。



毎日の練習と併せて継続してチェックすることで、自分の身体の変化に気づき、心身の健康をコントロールする力を養いましょう

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会委員
公益財団法人 日本スポーツ協会
公認アスレティックトレーナー
TSI 鍼灸トレーナーズルーム 院長
菅原 忠良 氏

