



第4回スポーツ傷害 予防教室開催

平成30年3月29日

17:00~18:00

●参加スタッフ●

城ヶ崎政光

手柴 成美

山下 梓

住吉中学校 女子バスケットボール部

生徒9名 教員1名

予防教室内容

1. 始まりの挨拶
2. 病院紹介
3. 講義
4. パフォーマンス
5. 質疑応答
6. 終わりの挨拶

☆スポーツでの膝関節の怪我について☆

今回は、住吉中学校女子バスケットボール部の皆さんが当院まで足を運んで下さり、膝のケガに対する傷害予防教室を開催させて頂きました。1時間という短い時間ではありましたが、前十字靭帯に関する講義や、パワーポジションのチェックを行い、自分たちがどれだけケガをしやすいのか理解して頂けたのではないかと思います。

参加人数が少人数だったということもあり、ひとりひとりの姿勢や動作を動画を用いながら細かくチェックし、「どこが危険なのか」「どうすればいい姿勢なのか」をみんなで考え、楽しく学べたのではないのでしょうか。

今回学んだことを日頃の練習や試合で意識してもらい、怪我なくバスケットボールを楽しんで頂ければうれしいです。



🌟動作の基本は”パワーポジション”🌟

バスケットボールは攻守の切り替えが激しいスポーツです。そのため、膝のケガの原因となる「切り返し」動作や、シュートやリバウンド時の「着地」動作がプレー中に多く存在します。また、対戦相手との接触プレーも多く、ケガのリスクがあるスポーツと言われています。

今回の予防教室ではこれらの動作に繋がる基本的な姿勢“パワーポジション”をメインにパワーポジションの応用動作を実際に行ってもらいました。

普段の練習から行っている基本的な姿勢なのですが、傷害予防という観点から見ると、今にも膝をケガしてしまいそうな生徒さんたちがたくさん!!日頃の練習からお互いをチェックし合えるようにチームメイトの危険な動作と一緒に指摘し合いながら取り組んでもらいました。



実践内容

1. パワーポジション

膝とつま先の向き
膝の曲がりに注意

2. スクワットジャンプ

パワーポジションを意識
してのその場ジャンプ

3. ツイステイング

リズムに合わせた
ツイステイング動作

参加者の感想(一部抜粋)

- ・ パワーポジションがどれほど重要か分かりました。怪我を防ぐためにも、今回やったようなパワーポジションを意識していきたいです。
- ・ 自分は前膝を怪我していて、なんで自分は膝を怪我していたのか知ることができました。今後膝を怪我しないために、膝を内側にしないように気をつけたいと思います。
- ・ 今回は、自分の今の姿勢(パワーポジション)を知り、改善することが出来たと思います。日々意識していきたいです。

「自分の危険な姿勢に気付くことができた」という感想を多く頂きました。今回気付いた危険な姿勢にならないように頑張ってください。

今後もスポーツ傷害予防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までお声掛け下さい。

南川整形外科リハビリテーション部 理学療法士 山下 梓