

# 第5回スポーツ障害予防教室 開催 ～西南学院高等学校 女子ハンドボール部～

平成30年4月11日 17:00～19:00

【参加スタッフ】城ヶ崎 政光、今林 昇吾、櫻井 智恵、本田 遼太郎、手柴 成美、上川 美憂 計6名

【参加人数】 生徒22名 教員1名

【 menu : ①理解度テスト ②パフォーマンスチェック ③講義 ④予防トレーニング 】

昨年12月に行った教室では、チームに対する全体的な指導になりましたが、今回は2回目の開催ということで、スクワット動作に対する“個々”への指導を中心に取り組みました。

## 生徒たちの頑張り！！

はじめに、前回講義した障害予防への理解度テストや、トレーニング動作など「知識」と「技術」両面に対する生徒の現状チェックを行いました。パフォーマンスチェックでは、閉眼片脚立ちの時間や片脚前方ジャンプの距離が伸びており、先生や生徒たちから「一生懸命練習してきました！」という言葉をいただき、私たちが前回行った事が伝わっていたと感じ、怪我に対する知識がある状態でのトレーニングを行うことができました。



## さらなる動作の改善

今回は「重心の位置」「骨盤の傾き」「体幹の姿勢」など、より細かい視点での動作指導が行えました。動作を個々の特徴に合わせて指導した結果、教室が終わるころには、生徒たち同士でスクワットについて指摘しあえるようになりました。

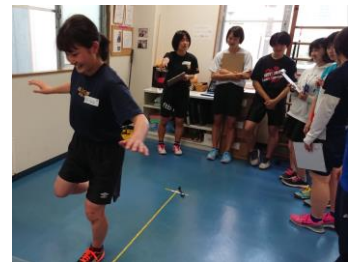
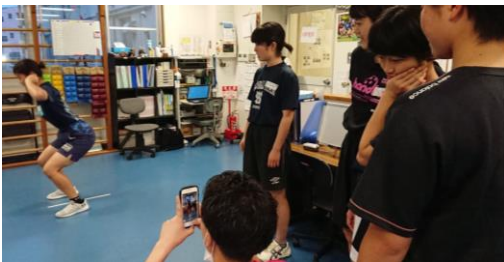


## リアルタイムの動画チェック

教室の最後には、動画撮影による動作チェックを行い、リアルタイムで本人へのフィードバックを行いました。「意外と腰が反ってる」「体が左に傾いてるんだ」など、実際に自分で動作を確認することで、スタッフと生徒との感覚を共有することができました。

## おわりに

ハンドボールはジャンプや切り返しが多い競技です。それぞれの動作はスクワット姿勢から始まるが多いため、基本動作であることを意識して、競技中でも無意識に出来るように、今後も練習の中で活かしていただけると幸いです。



## 参加者の感想（一部抜粋）

- ・3カ月前と比べて、下半身の安定感が増したと思います。前回のテストではスクワットの姿勢が悪いと言われたけど、今回は綺麗と言われたので嬉しかったです。
- ・より細かくパワーポジションの確認ができました。自分の体のバランスがどうなっていて、どこが弱いのか詳しく知ることが出来たので良かったです。
- ・他の人のスクワットも見るとポイントが分かって良かったです。

今後も障害予防の為に教室を開催していきます。興味のある方はスタッフにお声かけください。

南川整形外科病院 リハビリテーション部 上川 美憂