



ケガの原因って？

ケガの原因には、様々な発育期の体の特徴が関係しています。

個人差もありますが、女子が10歳前後、男子は12歳前後が身長伸びが最も大きな年齢です。この身長伸びが著しいということは、骨が柔らかく、折れやすい時期でもあります。また骨と筋肉の成長はスピードが違います。筋肉よりも骨が先に成長するので、骨の端についている筋肉は常にストレッチを強いられた状態となります。これが痛みの原因になったり、柔軟性が低下してケガを起こしやすくなります。



ケガを予防するには？

まずはウォーミングアップとクーリングダウン

ウォーミングアップ

- ・身体(筋肉)をあたためる
- ・柔軟性を高める
- ・なめらかな動きを作る

つまり・・・

身体を運動モードに切り替える

= **けがの予防**

パフォーマンス向上



クーリングダウン

- ・疲労を取りのぞく
- ・あたたまった身体を元にもどす
- ・低下した柔軟性を改善させる

つまり・・・

身体を運動モードから通常モードへもどす

= **疲労の回復をうながす**

けがの予防



運動前に簡単なストレッチをして、身体の状態をチェックしてみましょう！

またストレッチを行うことでケガを予防しましょう！

柔軟性のテスト：Finger floor distance(FFD)検査

今の柔軟性はどのくらいでしょうか？

ストレッチの前と後で変化をチェックしてみましょう！

cm



野球肘 投球動作で肘の内側が痛くなる。

野球肘の運動前チェック

肘を曲げて

- ① 指が肩につくか
- ② 肘が伸び切るか
- ③ 痛みはないか



野球肘の予防ストレッチ①

前腕前面のストレッチ

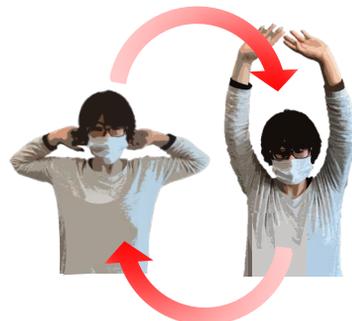
手の平を前に向け、肘を伸ばした状態で**20秒間キープ**。



野球肘の予防ストレッチ②

胸を張るエクササイズ

胸をしっかり張った状態が取れるように、できるだけ大きく動かす運動を**10回**。



オスグッド病 ジャンプ動作やキック、ダッシュ動作などで膝の下の部分が痛くなる。

オスグッド病の運動前チェック

うつぶせで膝を曲げて

- ① かかとがお尻につくか
- ② 痛みがないか



オスグッド病の予防ストレッチ

大腿前面のストレッチ

横向きに寝て、足首を持ち後ろに引く。太ももの前の筋肉が伸びた状態で**20秒キープ**。





腰椎分離症 腰痛(腰のベルトあたりの痛み)や、お尻や太腿が痛くなる。
腰を後ろにそらせた時に痛みが強くなる。

腰椎分離症の運動前チェック

腰を反らして

- ① 痛みがないか



腰椎分離症の予防ストレッチ

股関節前面のストレッチ

片方の足を前に出し
後ろ足の膝をつく。
腰を反らさず
もの付け根を
伸ばして**20秒キープ**。



肉離れ 急なダッシュやジャンプをしたときに発症することが多い。ストレッチをしたときに痛む、力を入れたら痛い、安静にしても痛いなど重要度によって症状は様々。

肉離れの運動前チェック

肉離れをしやすい筋肉の痛みのチェック

- ① 伸ばしたときの痛み(ストレッチ痛)
- ② 押したときの痛み(圧痛)
- ③ 力を入れたときの痛み(収縮痛)



肉離れの予防ストレッチ①

大腿四頭筋のストレッチA

横向きに寝て、
足首を持ち後ろに引く。
太ももの前の筋肉が
伸びた状態で**20秒キープ**。



肉離れの予防ストレッチ②

大腿四頭筋のストレッチB

片足で立ち、
足首を持ち後ろに引く。
太ももの前の筋肉が
伸びた状態で**20秒キープ**。



肉離れの予防ストレッチ③

内転筋のストレッチ

足を開いて膝を伸ばし、
『おじぎ』をする。
内ももの前の筋肉が
伸びた状態で**20秒キープ**。



肉離れの予防ストレッチ④

ハムストリングスのストレッチ

片足を伸ばして、
『おじぎ』をする。
内ももの裏の筋肉が
伸びた状態で**20秒キープ**。



肉離れの予防ストレッチ⑤

アキレス腱(腓腹筋)のストレッチ

後ろ足のかかととはつけたまま、
前足に体重をかける。
ふくらはぎの筋肉が
伸びた状態で**20秒キープ**。



ストレッチの効果を判定しましょう！

柔軟性のテスト: Finger floor distance (FFD) 検査

今の柔軟性はどのぐらいでしょうか？

cm



まとめ

- ケガを予防するには、ウォーミングアップとクーリングダウンが大切
- 予防ストレッチを行い、少しでも異変を感じたら、迷わず病院・クリニックを受診しましょう
痛みの原因を見つけるのは整形外科医師が専門！
- 自分の身体のことを自分で考え、自分の健康は自分で守ろう！

