

Let's Study -ケガ予防-



(監修)川崎幸クリニック 理学療法士 猪田 佐和乃

川崎幸クリニックの理学療法士監修！

生徒向けケガ予防の講演用スライド(32ページ)と生徒用ワークシート(2ページ)です。
生徒向けの講演会・勉強会で使えます。内容は中学生から高校生向けになります。
※無断転載・二次配布禁止

PowerPoint

Let's Study
-ケガ予防-

(監修)川崎幸クリニック 理学療法士 猪田 佐和乃

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。

ケガの原因って？

- 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る状態となります。柔軟性が低下することで、痛みやケガが発生しやすくなります。

ケガを予防するには

まずは
ウォーミングアップ！

ウォーミングアップの目的

ウォーミングアップの目的は、

- 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

こと

ウォーミングアップの目的

つまり・・・

身体を運動モードに切り替える
= **ケガの予防**
パフォーマンス向上

生徒用ワークシート

Let's Study -ケガ予防-

ケガの原因って？

ケガを予防するには？

ウォーミングアップ

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！

柔軟性のテスト-Finger floor distance(FFD)検査

ストレッチの効果を確認しよう！

効果確認

ストレッチの効果を確認しよう！

ストレッチの効果を確認しよう！

Let's Study -ケガ予防-

膝痛の予防

股関節の柔軟性チェック

股関節の柔軟性チェック

股関節の柔軟性チェック

股関節の柔軟性チェック

ストレッチの効果を確認しよう！

ストレッチの効果を確認しよう！

ストレッチの効果を確認しよう！

ケガを予防 しましょう！