

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツヨチヨチガイド！

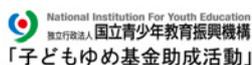
子どものスポーツ傷害

サッカー編

本教材のご利用にあたって

本編では、子ども達が怪我なく健やかに運動やスポーツを楽しめるように、保護者の方が知っておくべき子どもたちに起こりやすいスポーツ傷害の基礎知識とスポーツごとに多く見られる傷害例とその対処法・改善方法などをご紹介します。ご家庭で「虫歯になるから歯磨きしなさい！」とは言われるけれども「怪我するからその体勢やめなさい！」とは言われないのが現状です。まず、保護者の方がスポーツ傷害の知識をもち、お子さまのことを考え、日頃から予防を促しお子さまの体をチェックしてあげることで、怪我を未然に防げる可能性が高まります。

子どものスポーツ傷害は頻繁に起きていますが、あまり保護者の方が関心を持たれていないのが現状です。怪我をしてしまって苦しむのは子どもたちです。是非、怪我をおってしまわないように、ご家庭でお子さまの姿勢や体の使い方を確認してサポートしてあげてください。



National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



北海道大学大学院保健科学研究院・

准教授 寒川 美奈

【資格】

理学療法士(運動器専門理学療法士) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

【社会活動】

2003 年～全日本スキー連盟情報医科学部トレーナー部会員

2006 年 トリノオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチームトレーナー

2010 年 バンクーバーオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチーム
トレーナー

2014 年 ソチオリンピックマルチサポートハウストレーナー

2016 年 リオオリンピック日本選手団本部メディカルトレーナー

2017 年 2017 冬季アジア札幌大会選手村ポリクリニック理学療法士

2017 年 日本オリンピック委員会医学サポート部会員

2018 年 平昌オリンピックハイパフォーマンスセンタートレーナー

2018 年 ジャカルタアジア大会日本選手団本部メディカルトレーナー

子どものスポーツ傷害について

本教材では、サッカーをしている成長期の子どもに多く見られ傷害の紹介と傷害を予防するためのチェック方法や対処法についてご紹介していきます。是非、ご家庭でお子さまの体をチェックして怪我なく楽しくサッカーが出来るようにサポートしてください。

1 子どものサッカーで多い傷害例

主な傷害例



●足関節捻挫

急なストップやターンで足首をひねってしまい靭帯や関節包を損傷する傷害です。運動中の発生率・再発率も高い特徴があります。



●太もも裏の肉離れ

筋肉の柔軟性の低下や疲労・筋力のアンバランスが原因といわれ、ダッシュなどの動作で筋肉の収縮時に急激なストレスが加わり筋繊維が損傷します。

成長期に怒りやすい「オーバーユース」に起因する傷害として



●オスグッド病

膝に慢性的に運動負担がかかる事によりスネの骨が盛り上がり痛みを伴います。



●シーバー病

小学中高年の子どもに多くみられる踵に痛みが生じる傷害です。発育期の子どもは踵は弱く、そこに負荷がかかることが原因です。

●そけい部痛

股関節が痛む傷害です。様々な原因が考えられますので痛みがある場合は専門医の受診をお勧めします。

特徴

おもに、足首・膝・股関節の柔軟性が足りない場合に多く発症します。

対策

予防策として、日頃からお子さまの体をチェックして、柔軟性や筋力、バランス、投球フォームのチェックをすることをおすすめします。

2 チェック方法と対策について

日頃からお子さまの体をチェックして、改善が必要であればストレッチなどを取り組むようにお子さまをサポートしてあげてください。

太もも裏(ハムストリングス)の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



チェックポイント

直立の姿勢から、体を前に倒し膝を曲げずに手の平が床につくか確認しましょう。

床に手がつかない場合や膝が曲がってしまう場合はハムストリングスのストレッチをしましょう。

対策ストレッチ／ハムストリングスのストレッチ 太もも裏の筋肉の柔軟性を高めるストレッチです。



アドバイス

呼吸を止めずに伸びを感じるところまでゆっくりと上体を倒しましょう。この時、膝が浮いてしまわないように注意してください。

長座の姿勢から片方の膝を曲げます。

背中を丸めないように上体をゆっくり前に倒していきます。

《15～30秒×3回》

太もも前(大腿四頭筋)の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



チェックポイント

うつ伏せに寝て、膝を曲げて踵がお尻につくかどうか確認しましょう。

お尻が上がってきたり、股関節が曲がってしまったら、膝が開いてしまう場合は大腿四頭筋のストレッチをしましょう。

対策ストレッチ／大腿四頭筋の柔軟性をたかめるストレッチです。



うつ伏せに寝ます。



足を持って踵をお尻に近づけていき、太もも前面に伸びを感じるところまで伸ばします。《15～30秒×3回》

アドバイス

腰を反らしたり、浮かさないように注意しましょう。

腸腰筋の柔軟性チェックと対策法

股関節の柔軟性が低下すると、腰や膝などの関節にもストレスがかかり腰痛や膝痛などいろいろな傷害につながりやすくなりますので気をつけましょう。

チェック方法1



仰向けに寝ます。



片足を抱きかかえるように膝を胸に引き付けます。

《15～30秒×3回》

チェックポイント

仰向けに寝て、片足を抱きかかえるように膝を胸に引き付け、反対側の膝が床からうかないか確認しましょう。

反対側の膝が床から浮いてしまう場合は、徴用筋のストレッチが必要です。

対策ストレッチ／腸腰筋の柔軟性を高めるストレッチ



片膝立ちの姿勢になります。



上体をまっすぐにしたまま腰を前に押し出すように反対側の足を後ろにゆっくりと伸ばしていきます。

《15～30秒×3回》

アドバイス

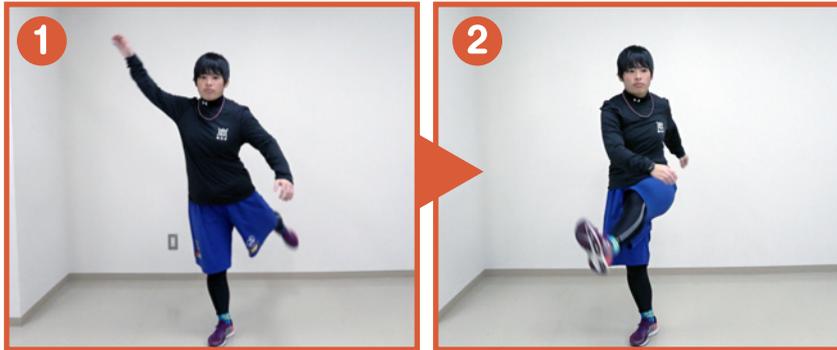
上体は前に倒さないようにします。腰をゆっくりと前に突き出すようにするとよいでしょう。

3 フォームのチェックと対策について

スポーツ傷害は柔軟性や筋力の低下だけでなく間違ったフォームでのプレーなどの影響もあります。傷害を未然に防ぐためにも、お子さまのフォームが正しく行われているか、バランスがとれているかをチェックしましょう。

キック動作におけるクロスモーションのチェック

チェック方法



チェックポイント

体幹を安定させたまま、片腕をあげ、下肢が連動してキックモーションがとれるかどうか確認しましょう。

アドバイス

足だけで蹴らず、全身を使って蹴るようなことを意識して行いましょう。