

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

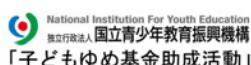
子どものスポーツ傷害

バドミントン編

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・改善方法などを紹介いたします。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！」とは言われるのが現状です。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下さい。



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場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



札幌スポーツ＆メディカル専門学校 専任講師

アスレチックトレーナー 林 真弘

【資格】

日本スポーツ協会認定 アスレチックトレーナー
日本トレーニング指導者協会認定 トレーニング指導者
駒澤大学苫小牧高校サッカーチーム トレーナー

子どものスポーツ傷害について

本教材では、バドミントン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バドミントンが出来るようにサポートしてください。

1 子どものバドミントンで多い傷害例

主な傷害例

●腱板炎

オーバーヘッドのティクバックからスイング、フォローにかけて肩に痛みがでます。肩周辺の筋肉や柔軟性のバランスが崩れると肩腱板がうまく動かなくなり骨と組織に摩擦が生じ腱に炎症を起こします。

●オスグッドシュラッター病

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。急なストップやジャンプが多い競技によくみられる傷害です。

特徴

オーバーストレスや肩関節周囲、股関節の柔軟性の低下や筋力低下、などが要因としてあげられます。

対策

肩周りの柔軟性アップ

股関節周囲の柔軟性アップ

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。

肩甲骨まわりのチェックと対策法

チェック方法1



チェックポイント

あぐらをかいた状態で肩幅より広くタオル等をもち、バンザイをします。



腕を上げる時に肩が耳につか付いたり、タオルが頭より前に出たり、背中が丸まってしまう場合はショルダープレスを行いましょう。

対策エクササイズ／肩甲骨周囲の筋力強化(ショルダープレス)

《20回》



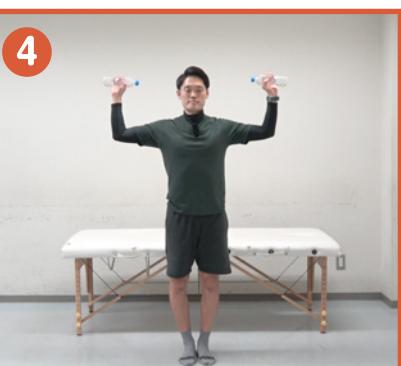
水の入ったペットボトルを持ちます。



そのまま、体の真横に肩の高さまで両腕を上げます。



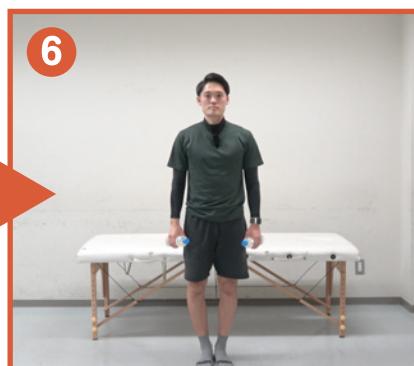
その姿勢から、両肘を前方に90度曲げます。



次に、肘を曲げたまま肘を支点に腕を上げ起こします。



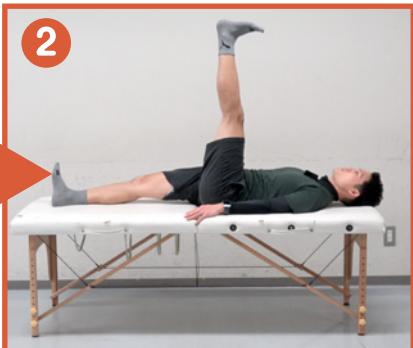
最後に、肘を真上に伸ばします。



あげた時の逆の動作で元の姿勢に戻ります。

股関節まわりのチェックと対策法

チェック方法1



チェックポイント

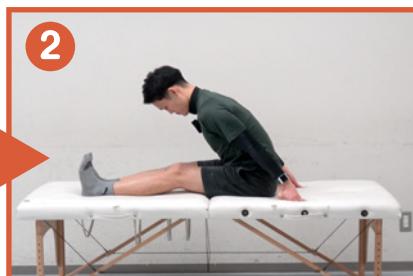
仰向けに寝て、片足を持ち上げていきます。この時、膝は伸ばし足首を90度にしてつま先を立てた状態で行います。

お尻から踵のラインが垂直～頭側であれば合格です。垂直以下の場合は、ストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／股関節周囲のストレッチ



長座の体勢からつま先を上に向け、お尻の横に手をつきます。



骨盤をおこし背筋を伸ばした姿勢から、上体を少しずつ前に倒していきます。《15～30秒×3回》

アドバイス

背中が丸まったり、膝が曲がって浮いてしまわないように注意しましょう。

体幹・股関節の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



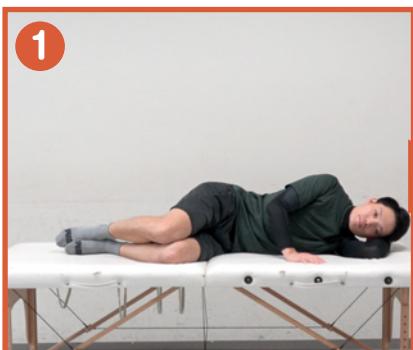
チェックポイント

うつ伏せて寝て、片足のつま先を持ち、踵をお尻に近づけるように膝を曲げます。股関節の前が浮かないように注意しましょう。

踵がお尻に付かない場合は、ストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／股関節周囲の柔軟性をたかめるストレッチです。

1



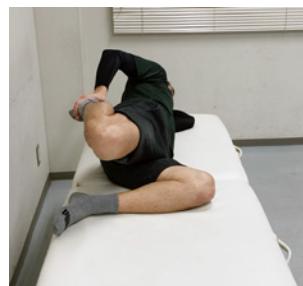
横向きに寝てます。

2

下の足を前に出し、その体勢のまま上の足を後ろに引っ張っていきます。
《15~30秒×3回》

アドバイス

下の足が下がっていき、腰を反った姿勢にならないようにしましょう。



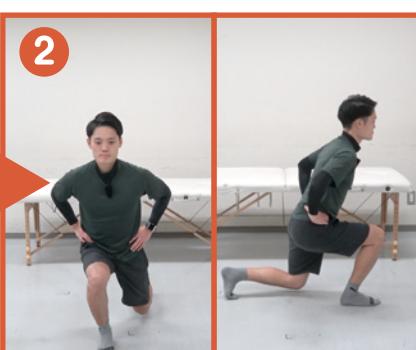
股関節まわりの筋力チェックと対策法

チェック方法1

1



2



上体がふらつかないようにしましょう。

チェックポイント

大股で足を前に踏み出す運動を行い、膝の動きを確認しましょう。

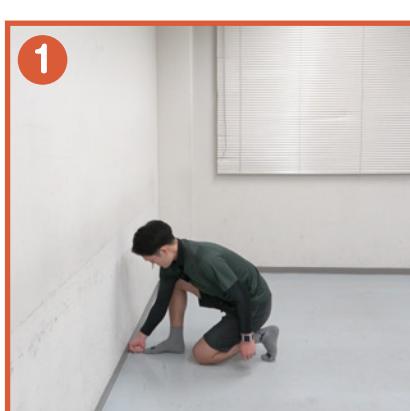


膝がつま先より前に出てしまったり、膝が内側に入ってしまう場合は、スプリットスクワットを行いましょう。

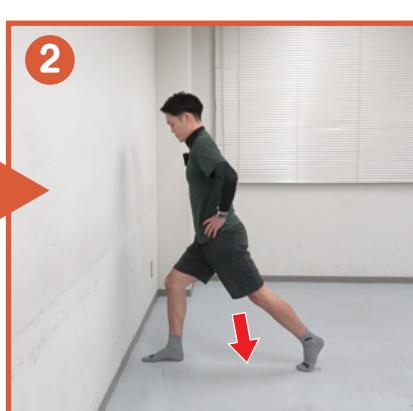
対策ストレッチ／股関節周囲の筋力トレーニング(スプリットスクワット)

《左右15回》

1

壁の前につま先を壁から拳1個程
度離した位置に前足をおきます。

2



反対側の足を後に引きます。



後の膝が、床から10cmくらいの高さになるまで腰を落として行きます。

アドバイス

膝がつま先より前に出てしまったり、膝が内側に入らないようにコントロールして行ってください。