

出来ないから出来るハ！
親子で学べるスポーツコーチングガイド！

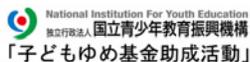
子どものスポーツ傷害

バスケットボール編

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。

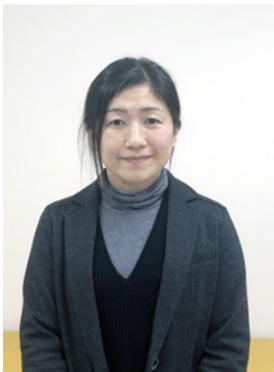
子どものスポーツ傷害は頻繁に起きていますが、あまり保護者の方が関心を持たれていないのが現状です。怪我をしまって苦しむのは子どもたちです。是非、怪我をおってしまわないように、ご家庭でお子さまの姿勢や体の使い方を確認してサポートしてあげてください。



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、バスケットボール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スケットボールが出来るようにサポートしてください。

1 子どものバスケットボールで多い傷害例

主な傷害例



●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。



●ジャンパー膝

膝の使いすぎによって起こり膝蓋腱炎とも呼ばれます。膝の腱に炎症が起き、お皿の下が痛くなります。



●足関節捻挫

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。

特徴

主に、足首・脚・股関節の柔軟性が不足している場合に多く発症する傾向があります。

対策

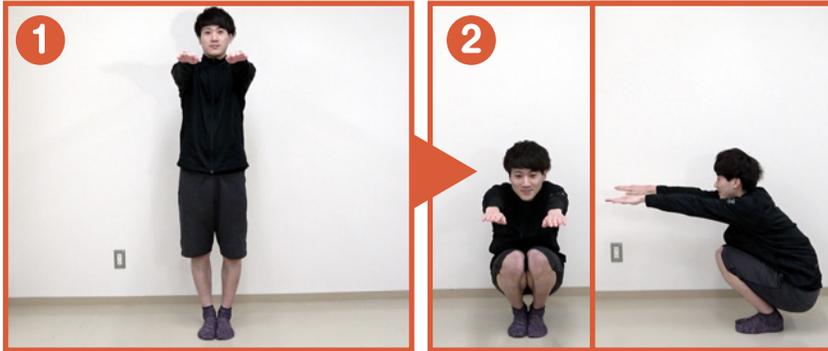
予防策として、日頃からお子さまの体をチェックして、筋肉の緊張や炎症をケアし、柔軟性を高めるようにストレッチなどに積極的に取り組むようサポートしてあげましょう。

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。

足首の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



1 足を揃えて立ち、腕を前に伸ばします。
2 その体勢から、しゃがみます。

チェックポイント

かかとうが浮いていないか、膝が開いていないかをチェックし、その場にしゃがめるか確認しましょう。

チェック方法2



1 足を揃えて立ち、胸の前で腕を組みます。
2 その体勢から、しゃがみます。

チェックポイント

かかとうが浮いていないか、膝が開いていないかをチェックし、その場にしゃがめるか確認しましょう。

チェック方法3



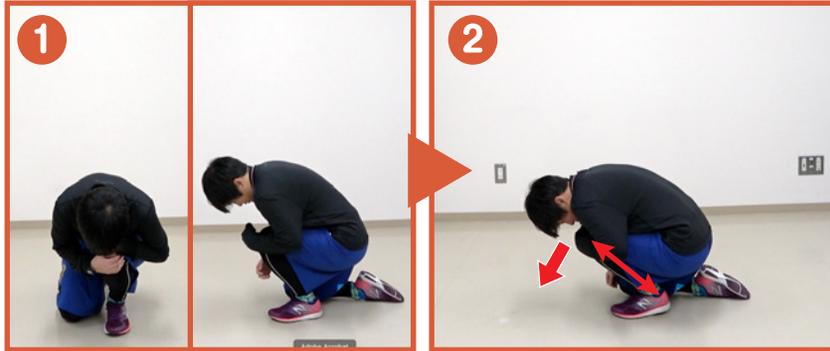
1 足を揃えて立ち、手を後ろで組みます。
2 その体勢から、しゃがみます。

チェックポイント

かかとうが浮いていないか、膝が開いていないかをチェックし、その場にしゃがめるか確認しましょう。

ひとつでも出来なかった場合は、ふくらはぎのストレッチを行うようにしましょう。

対策ストレッチ／足首の柔軟性を高めるふくらはぎのストレッチ

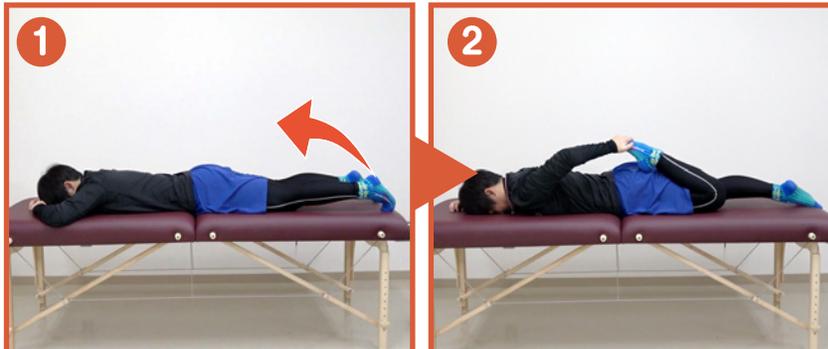


立った状態から、片膝をついてしゃがみます。

前足のかかとを床につけたまま前方に体重をかけていき、ふくらはぎを伸ばします。《15～30秒×3回》

太もも前面の大腿四頭筋の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



うつ伏せに寝ます。

足先を持ち、かかとをお尻につけけるように曲げていきます。

チェックポイント

かかとお尻につくか確認しましょう。お尻が持ち上がったり、股関節が曲がったり、膝を開いてしまう場合はストレッチが必要です。

対策ストレッチ／太もも前面の柔軟性を高める大腿四頭筋のストレッチ



チェック方法と同様に、うつ伏せに寝ます。

足先を持ち、かかとをお尻に近づけて太もも前面で伸びを感じる場所でストレッチします。

《15～30秒×3回》

アドバイス

腰を反らないように気をつけましょう。

太もも裏の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



両足を閉じて立ちます。



上体を前に倒し、手の平を床に近づけていきます。

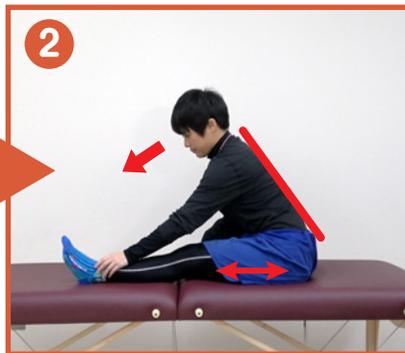
チェックポイント

膝を曲げずに手の平が床につくか確認しましょう。膝が曲がってしまったり、手の平が床につかない場合はストレッチが必要です。

対策ストレッチ／ハムストリングスのストレッチ



片方の膝を伸ばし、反対側の足を曲げて座ります。



背中を丸めないようにして上体をゆっくりと前に倒していきます。太ももの後ろに伸びを感じるところでストレッチをしましょう。

《15～30秒×3回》

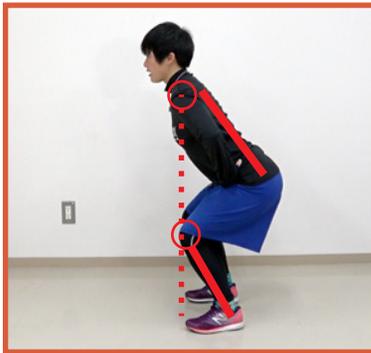
アドバイス

膝が床から浮かないように気をつけましょう。また、猫背にならないように注意してください。

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チェックしましょう。

パワーポジション(基本姿勢)のチェック



正しい姿勢

- 骨盤を前傾させながら腰を落として行きます。
- つま先を膝が前を向くようにします。
- 横から見たときに、スネの角度と背中との角度を平行にします。
- 膝が上体より前に出ないように注意しましょう。



ここをチェック！

膝が内側に入っていないかを確認しましょう。

ここをチェック！

骨盤を前傾出来ず、上体が起きて膝が前に出ているか確認しましょう。

ここをチェック！

つま先が外をむいたり、内側を向いたりしていないか、確認しましょう。

●上手く出来ない場合は、骨盤を前傾させるトレーニングを行きましょう。

対策運動／骨盤の前傾運動



アドバイス

上体を倒していくときに、腰を反らせたり、背中を丸めたりしないように気をつけましょう。

肩幅くらいに足を広げ椅子に座わります。

ゆっくりと骨盤を前傾させていき上体を前に倒していきます。

《10回×3セット》

●上手く出来ない場合は、骨盤を前傾させるトレーニングを行きましょう。

対策運動／両脚スクワット



両脚を肩幅程度に開いて立ちます。



ゆっくりとお尻を落としながら膝を曲げてスクワットを行きましょう。
《10回×3セット》

アドバイス

膝が内側に入ってしまったたり、腰を丸めないように注意しましょう。

ここををエエック！

スネの傾きと上体の傾きが平行に近いか確認してあげましょう。