

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーティングガイド！

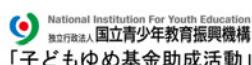
子どものスポーツ傷害

スキー編

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、スキ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すきーが出来るようにサポートしてください。

1 子どものスキーで多い傷害例

主な傷害例

●腸脛靭帯炎

膝の屈伸運動を繰り返し行うことで大腿骨の外側にある靭帯が骨とこすれることで炎症を起こし痛みが発生します。O脚や扁平足の場合、それが発症の要因となることがあります。

●膝関節の靭帯損傷

スキーの怪我で多くの受傷がみられます。そのほとんどが膝内側の靭帯損傷です。転倒の際に、スキーが外側に開き膝を外側に強く捻ることで受傷するケースが多く見られます。お子さまが転倒した際に痛みを訴えていなくても、膝のふらつきや不安定感、歩行に以上が合った馬痺は、直ちに応急処置を施し専門医の受診をおすすめします。

特徴

膝周囲の怪我が多く、特に転倒して膝を強く捻ることで重傷となるケースがあります。

股関節
周囲の
柔軟性
アップ

股関節
周囲の
筋力
アップ

股関節
周囲の
協調性

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と、スキーを滑る前に十分にストレッチなどを行うようにしましょう。

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。

股関節まわり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

ベッドの端に横向きに寝て、下の足を前に出します。上の足を後に引いてベッドの外側に下ろしていきます。

下げた足の膝がベッドより下に下がらない、腰が傾いてしまう場合は、股関節の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

《左右60秒》



アドバイス

体がフラつかないようにアドバイスしましょう。

足をクロスして立ちます。

クロスした側の腰を横に突き出し
上体を横に倒し股関節を横に伸ば
します。

チェック方法2



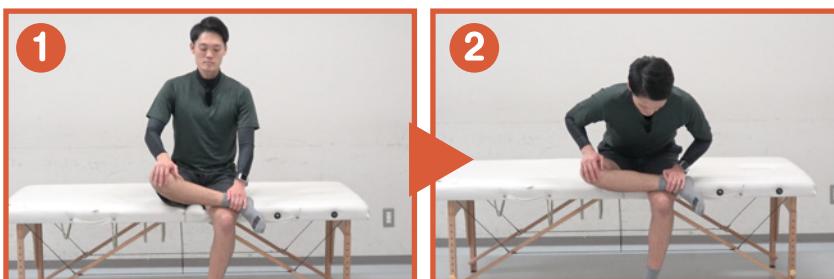
チェックポイント

仰向けに寝て、片方の足をあげ、膝と股関節を90度に曲げます。その状態から膝の位置が変わらないように踵を内側回していきます。

踵を回していく、スネの角度が45度以上回らない場合は、ストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／股関節周囲のストレッチ

《左右60秒》



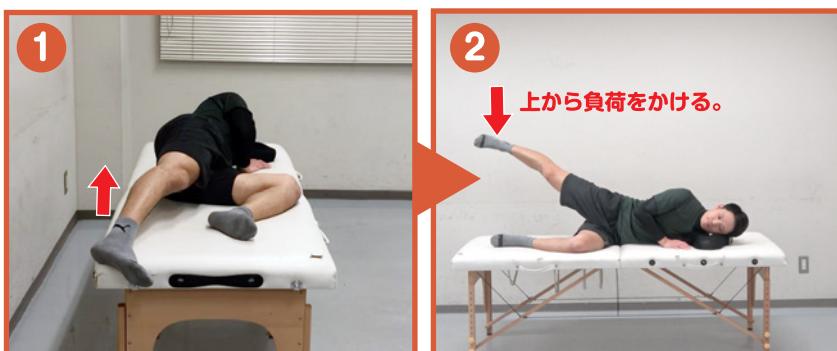
椅子に座って片方の足を反対側の膝の上にのせます。

アドバイス

股関節まわりの伸びを感じるでその体勢をキープしましょう。

股関節外転筋の筋力と協調性のチェックと対策法

チェック方法1



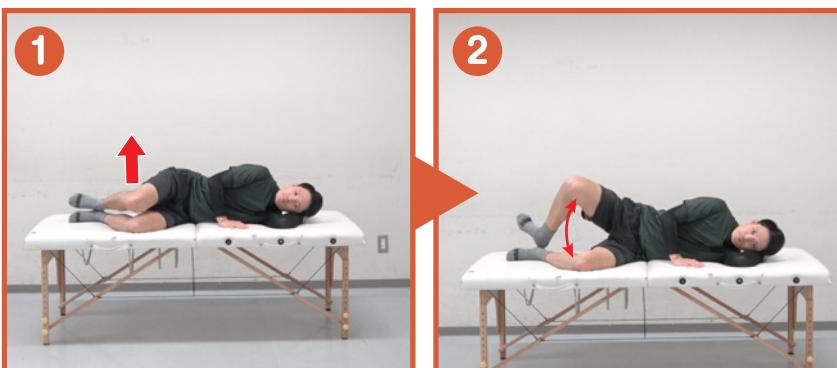
チェックポイント

横向きに寝て、下の足を前に出し、上の足を真上に持ち上げます。この状態をキープし、上から負荷をかけます。

負荷をかけている時に、耐えられず足を前に曲げてしまったり、つま先が上を向いたり、左右の足に筋力差がある場合はエクササイズが必要です。

対策ストレッチ／股関節外転筋のストレッチ

《左右20回》



両足を揃え膝を90度曲げて横向きに寝ます。

踵をあわせたまま、股関節を動かすイメージで上の足を開いていきます。

アドバイス

踵が離れてしまったり、腰が反つたりし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



上げている膝を立っているくるぶしにつけます。

チェックポイント

片足立ちになり、くるぶしと膝をタッチしてたちあがります。これを5回行ってみましょう。

ふらついたり、膝がくるぶしまで届かない、背中が丸まる、5回出来ない場合は筋力を強化しましょう。

対策ストレッチ／股関節周囲の筋力トレーニング



椅子に座り、片足の踵はお尻の下におき、もう一方の足は伸ばします。



背筋を伸ばして体を倒し、後ろ足におき、もう一方の足は伸ばします。



立ち上がったら、ゆっくりと座ります。

《左右15回》

アドバイス

反動をつけずに行うようにすることがポイントです。また、膝に負担がかかるので、膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。