

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！

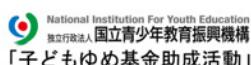
## 子どものスポーツ傷害

### 卓球編

## 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、卓球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卓球が出来るようにサポートしてください。

### 1 子どもの卓球で多い傷害例

#### 主な傷害例

##### ●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。方向転換の動作時に受傷することが多く、運動中の発生率・再発率も高い特徴があります。

##### ●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。

#### 特徴

足関節・足に傷害が多くみられる傾向にあります。

#### 対策

足首の柔軟性アップ

足首周囲の筋力アップ

股関節柔軟性アップ

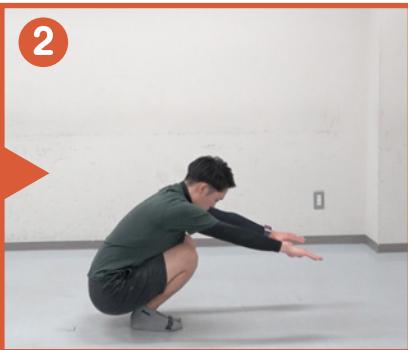
予防策として、日頃からお子さまの体をチェックして、特に足首・股関節の柔軟性や筋力のチェックをするこをおすすめします。

## 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。

### 足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

つま先と踵が離れないように両足を揃えて立ちます。その体勢から両手を前に伸ばしたまましゃがみます。

途中までしゃがめない場合や、つま先や踵が浮いてしまう場合や、最後までしゃがんだ時に後に転んでしまう場合はストレッチが必要です。

#### 対策ストレッチ／足首のストレッチ

《左右60秒》



椅子などの上に片膝立ちになり、両手を膝の上に置きます。

そのままの体勢でスネを前に倒していきます。

#### アドバイス

スネを薬指の方向に倒していくことがポイントです。



### 足首周囲の筋力チェック

#### チェック方法1



#### チェックポイント

壁に片手を添えて、片足でまっすぐに立ちます。その体勢から3秒かけてゆっくり背伸びをし、3秒かけてゆっくり戻ります。片足5回ずつ繰り返し行いましょう。

バランスを崩してしまったり、小指方向に体重がのって踵が内側に傾いてしまう場合、膝の反動を使わないと背伸びできない場合はエクササイズが必要です。

## 対策エクササイズ／足首周囲の筋力強化

《20回》



雑誌や古本などを床に置いて、親指から中指までをのせて立ちます。



手を壁や机などに添える状態で、母子球で床を押すように背伸びをします。

## アドバイス

小指が床につかないようにまっすぐ踵をあげることがポイントとなります。

## 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。

下げる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》



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。

## 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。

## 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》



## 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。

椅子に座って片方の足を反対側の膝の上にのせます。

膝を押し下げながら上体を前に倒していきます。

## 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。

《左右20回》

対策ストレッチ／股関節外転筋のストレッチ



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。