

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!

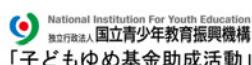
子どものスポーツ傷害

テニス編

本教材のご利用にあたって

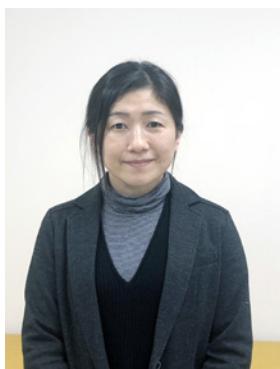
本編では、子ども達が怪我なく健やかに運動やスポーツを楽しめるように、保護者の方が知っておくべき子どもたちに起こりやすいスポーツ傷害の基礎知識とスポーツごとに多く見られる傷害例とその対処法・改善方法などを紹介いたします。ご家庭で「虫歯になるから歯磨きしなさい！」とは言われるけれども「怪我するからその体勢やめなさい！」とは言われるのが現状です。まず、保護者の方がスポーツ傷害の知識をもち、お子さまのことを考え、日頃から予防を促しお子さまの体をチェックしてあげることで、怪我を未然に防げる可能性が高まります。

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



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ボ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、テニス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テニスが出来るようにサポートしてください。

1 子どものテニスで多い傷害例

傷害例



●テニス肘

テニス肘は、ラケットを持つ手側の肘の外側におこる痛みや炎症です。手首を上げる筋肉の付着部の炎症と考えられています。



●腰痛症

テニスによる腰痛症は、ストロークによって腰をひねる動作を繰り返し、サーブやスマッシュで腰を反る動作も加わるので腰部に痛みが発生しやすくなります。



症状が続くと、腰椎分離症を発症する可能性があります。

特徴

テニスによる傷害は、突発的な怪我は少なく負荷の蓄積による傷害が多いのが特徴です。

対策

予防策として、日頃の体のケアと正しいフォームの習得が最も重要で、そのための体の柔軟性と筋力の向上を心がけ、チェックしておくことが大切です。

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。

手首の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



肘を伸ばして、手の平を下に向けます。

チェックポイント

手首の角度が90度より小さい場合や左右の手で差がある場合は、手首のストレッチを行うようにしましょう。

逆の手で、手の平を押し下げていくように手首を伸ばしていきます。

チェック方法2



肘を伸ばして、手の平を下に向けます。

チェックポイント

手首の角度が90度より小さい場合や左右の手で差がある場合は、手首のストレッチを行うようにしましょう。

逆の手で、手首を上に曲げるようにして伸ばしていきます。

対策ストレッチ／手関節伸筋のストレッチ



四つ這いの姿勢で、両方の手の平を下にしてつき、そこから腕の内側の筋肉を伸ばしていきます。

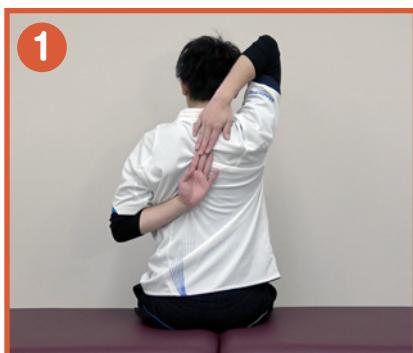
《15~30秒×3回》

四つ這いの姿勢で、両手の甲を下にしてつき、そこから腕の外側の筋肉を伸ばしていきます。

《15~30秒×3回》

肩関節外旋筋の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



片方の腕を上から、もう片方の腕を下から後ろに回します。



背中で手が届くか左右それぞれ確認してみましょう。

チェックポイント

左右差がみられたり、手と手が4cm以上離れている場合は柔軟性が低いので、対策ストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／肩関節外旋筋のストレッチ



腕を前に伸ばした状態から肘を直角に曲げます。



もう片方の手で肘を支え、手を下に押し下げるようにして肩の筋肉を伸ばしていきます。

《15~30秒×3回》

《15~30秒×3回》

股関節外旋筋の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



うつ伏せに寝た状態から膝を直角に曲げます。



その状態から両方の足を外側に開いていきます。

チェックポイント

足の開きに左右差がみられたり、45度よりも開かない場合は、柔軟性が低いのでストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／肩関節外旋筋のストレッチ



片方の膝を胸の前で抱えます。



背筋を伸ばし、膝を胸に引きつけるようにして、お尻の付け根の筋肉を伸ばしていきます。《15~30秒×3回》

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。

フォアハンドストロークのチェック



チェックポイント1

ラケットを手首でこねたり腕だけでボールに回転をかけていないかを確認しましょう。

チェックポイント2

スイング後のフォロースルーの高さが目線の高さより下がっていないかを確認しましょう。

アドバイス

膝の曲げ伸ばしや、骨盤・体幹の旋回を使ってストロークすることをアドバイスしましょう。

フォアハンドストロークのチェック



チェックポイント3

体の旋回が腕より先行していく体が開いたストロークになっていないかを確認しましょう。両肩を結んだ線より手が遅れている場合は、注意が必要です。

アドバイス

打点に視線を残す意識や、テイクバックの時に反対側の手を前に伸ばしインパクト時に折りたたんで残す意識を持つようにするとよいでしょう。

