

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！

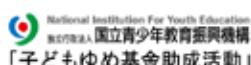
子どものスポーツ傷害

バレーボール編

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、保護者の方が知つ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、バレー・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レー・ボールが出来るようにサポートしてください。

1 子どものバレー・ボールで多い傷害例

主な傷害例

●ジャンパー膝

ジャンプや着地動作を頻繁に行うことでおこる、オーバーユースに起因する傷害です。大腿四頭筋の柔軟性の低下が要因の一つとしてあげられます。

●腰椎分離症

中学生くらいのスポーツ選手に多く発症する腰痛の一つです。背中を反らす動作や体をひねる動作を繰り返すことで腰椎の後方に亀裂が生じ疲労骨折が生じている状態です。

特徴

オーバーユースや股関節の柔軟性の低下や股関節周囲の筋力低下、体幹部の機能低下などが要因としてあげられます。

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、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。

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



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。

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ます。
《15～30秒×3回》

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

うつ伏せで寝て、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

1



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。

2



背筋を伸ばして体を倒し、後ろ足に体重をかけて立ち上がります。

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、膝に負担がかかりるので、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。