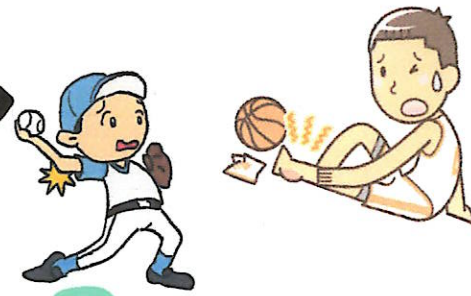


< "中高生アスリートの怪我"とは >



なぜわたしたちは "中高生アスリートの怪我" について調べているのか？

中学生、高校生世代は、まだ身体は成長過程なので、起こる怪我の種類が大人とは少し違う。急激に身長が伸びた身体をうまく扱えず、バランス能力が不足しているケースも見られたりする。さらに中高生時代に起こった怪我のせいで、今後、選手としての競技生活をやめざるを得ないという人が多いため。

中高生アスリートが必要としていること

- 年齢を重ねても怪我をしにくい体づくり。
- 練習や試合に向けて体の状態をより良くすること。
- 怪我の再発予防。
- 少しでも長く良いコンディションを保つこと。
- 怪我をせず競技を続け、最高のパフォーマンスを発揮すること。

わたしたちが予防法を知らせることで得られる効果は？

➡ ① スポーツをしている中高生

効果：怪我の予防法を知ることができる
生涯に渡りスポーツを続けることができる
いいパフォーマンスができるようになる

➡ ② 指導者

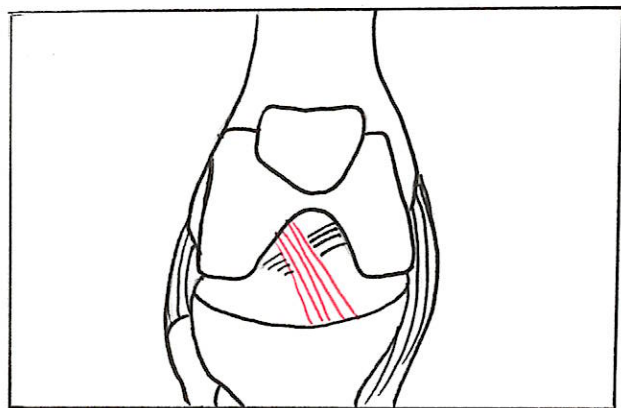
効果：選手の怪我を予防することでチーム全体の戦力の低下を防ぐことができる
間違えた指導が減る。

➡ ③ 家族

効果：看病したりなどの手間が減る
手術や入院が必要になった場合の経済的な負担が減る

< 中高生に多い怪我とその主な要因 >

✓ 前十字靭帯損傷



前十字靭帯損傷はスポーツによる膝外傷の中でも頻度が高く、ジャンプの着地や急な方向転換、急停止時に発生することが多いとされている。

1本の構造上、女性の方が膝が内側に入りやすく、受傷のリスクが高い。

✓ シンスプリント

運動による負担の蓄積で起こるスポーツ障害の一つで、成長期に多いとされている。

原因としては、オーバートレーニング
扁平足・下肢の筋力不足・

柔軟性の低下・硬いグラウンドや路面でのトレーニングなどがある。部活などで運動量が急激に増えたり、自分の体重を支えるだけの筋力が十分でない成長期に起こりやすい。

また、成長段階で関節や骨の配列が不安定な状態であることも影響している。

✓ 筋挫傷（肉離れ）

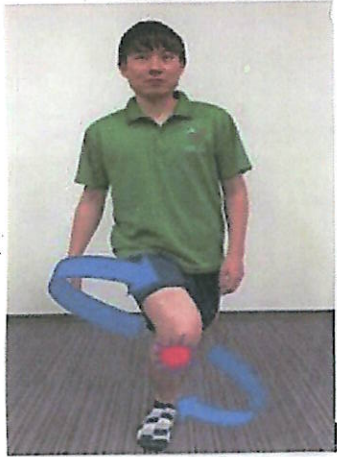
スポーツを行う中で、急に無理な動作をした場合に発生する筋膜や筋繊維の損傷・断裂のことをいう。

（急なダッシュやストップ、ジャンプからの着地などのタイミングで多発、筋肉疲労の蓄積、柔軟性の低下、ウォーミングアップ不足などが

要因となる。成長期は身長が伸びることによって筋肉や腱が引張られる。そこで運動によって疲労し、柔軟性を失うと牽引ストレスによる痛みが生じ、筋挫傷が起きやすくなる。

<膝前十字靱帯損傷(断裂)の原因>

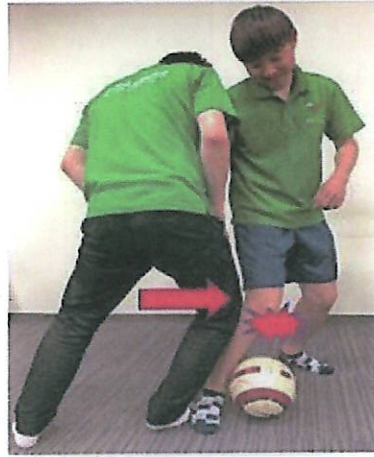
非接触型



- ・ジャンプの着地
- ・急な方向転換
- ・急に止まる

↓
などといったプレーで
膝を内側に
激しくひねる

接触型

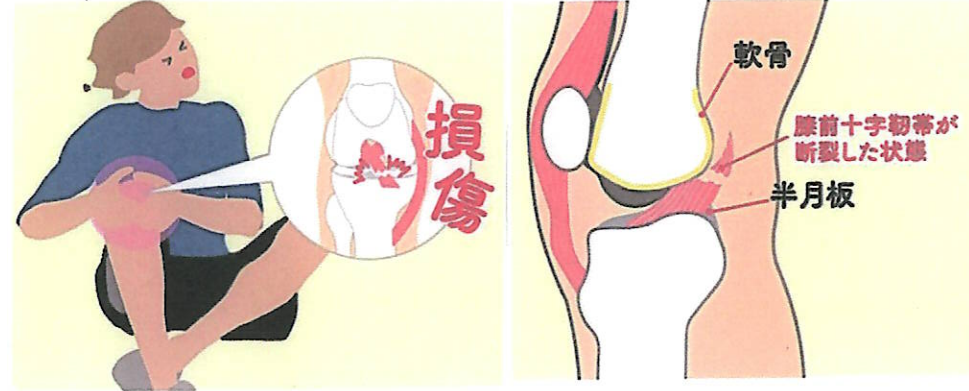


- ・タックル
- ・相手との接触

↓
などといったプレーで
膝の外側から、外部の物体が
膝に接触し、膝が内側に入り
かつ、回旋ストレスが加わる



それによって...



「ガクッと月膝から崩れる」

「膝に激しい痛みが走る」

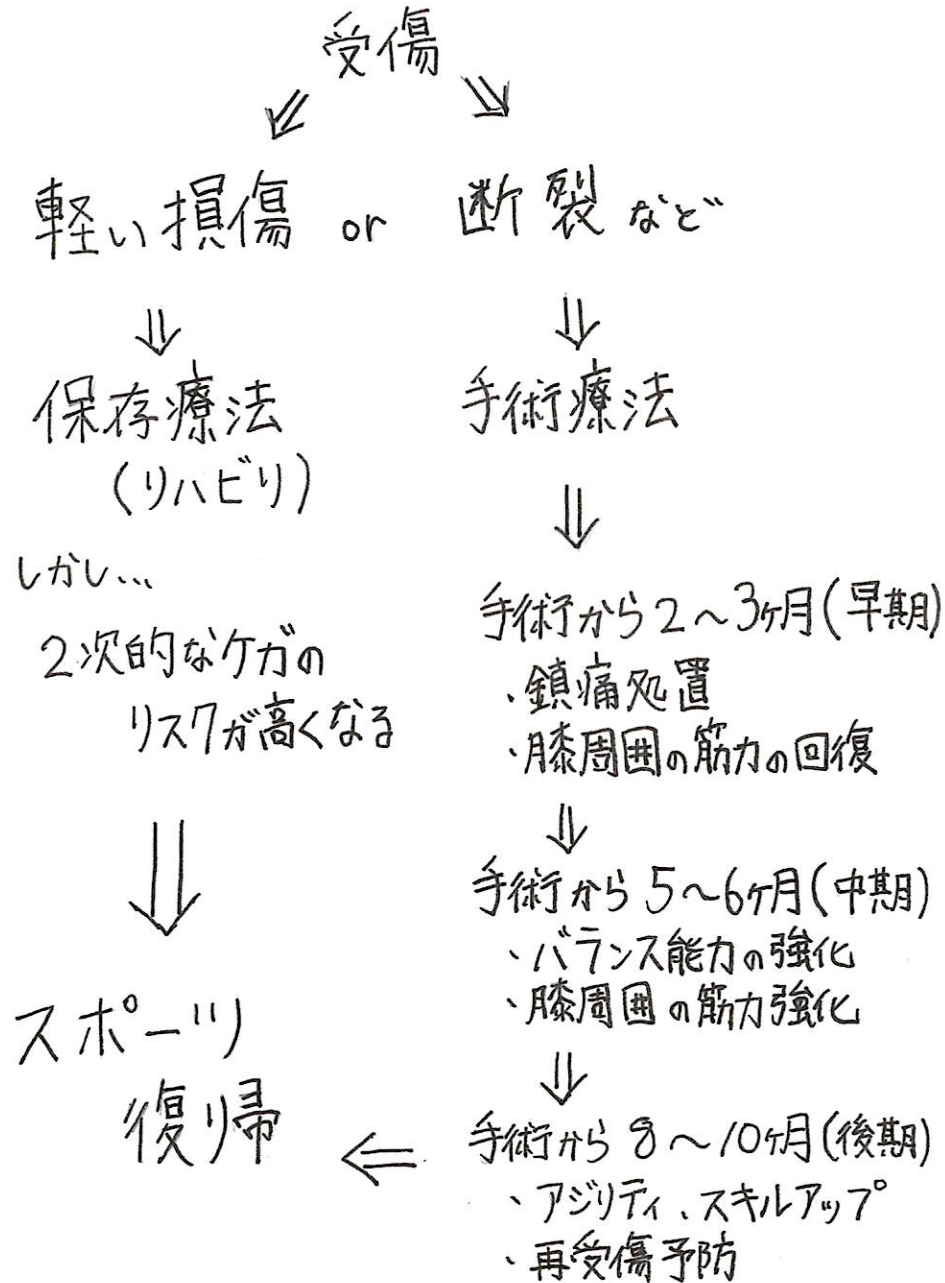
などといった症状が出る

↓
損傷又は断裂

↓
軽い損傷であれば
手術せずに復帰できる

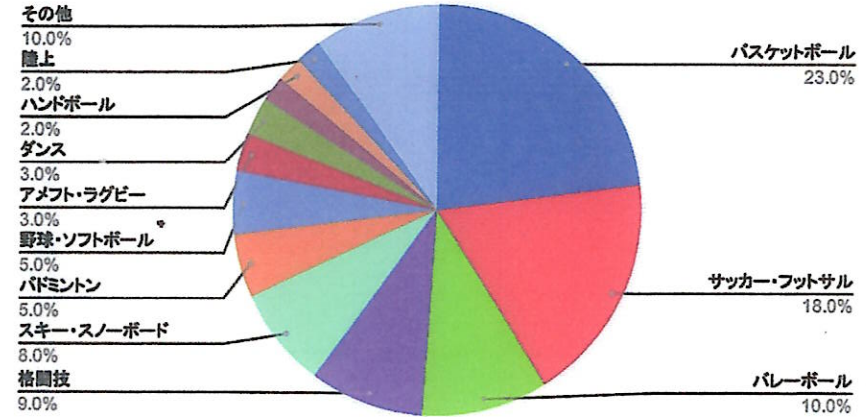
↓
手術をして
復帰

< 受傷から復帰まで >



< 受傷スポーツ >

受傷スポーツ



※ しまだ病院の場合

< 前十字靭帯損傷(断裂)を 経験したことがある、主なスポーツ選手 >

- ・ロカレド・アウーニャ Jr (野球) 選手
 - ・中村憲剛 (サッカー) 選手
 - ・廣田彩花 (バドミントン) 選手
- など...

<自分たちが考えた解決方法>

1. 怪我をしない体作りや予防法を知ってもらうことで怪我による様々な負担を軽減させる。

2. 指導者や家族をはじめとする周囲の人に怪我予防について理解してもらうことで

選手の怪我が減る。

Action



① アンケートをつくる

→ 結果から分かった怪我の予防法をポスターにまとめる。

〔アンケートの内容〕

対象：この学校と近隣の学校の全校生徒

質問項目：今までスポーツをしていて怪我をしたことがありますか？

→ 怪我をしたことが**ある**人に対する質問

- 怪我をした部位、名前
- どのスポーツをしていて怪我をしたか
- どのような動き、状況で怪我をしたか
- 怪我をしたのは練習、試合のどの時間帯か
- 怪我をした時、どんな気持ちで練習または試合に臨んでいたか
- 怪我をした時の天気
- 復期までにかかった期間

→ 怪我をしたことが**ない**人に対する質問

- 怪我をしないように気を付けていたことがあるか



② 専門家に話を聞き、トレーニング、食事、メンタルなどについての予防法をまとめ、写真や動画をInstagramに投稿し学んだことを共有する。

③ 調べたことやアンケートの結果から分かったことをもとに、怪我とメンタル、食事、睡眠、環境の関係性を考察し、まとめる。

〈怪我の予防のためにできること〉

○ 日常生活での予防

- ・ 睡眠時間をしっかり確保する
- ・ 食生活を見直して健康的な食事をする
- ・ 日々の中で柔軟をして怪我をしない体を作る。



○ 運動前・後の体のケア

- ・ 運動前はウォーミングアップをしっかりとて体を温める
(ストレッチ・ジョギング
など)
- ・ 運動後はストレッチで体を延ばし、アイシングしたりして体を冷やす



画像

- 、 上田整形外科 ~~内~~内科 サイト
- 、 西宮回生病院 サイト

グう

- 、 しまだ病院