

小田北生の健康と幸せを願う、ほけんだより

# HAPPY CHILDREN



2015年スポーツ障害予防号  
尼崎市立小田北中学校 保健室  
ようごきょうゆ うしだ  
養護教諭 丑田 幸子

## スポーツ障害を予防しよう！

2月4日（水）に、プロのチームドクターの経験を持つ西川整形外科リハビリクリニック院長 西川哲夫先生を講師に招き、1・2年生運動部員対象にスポーツ障害についての講演会を行いました。

体育、部活動、クラブチーム……みなさんは、さまざまところで運動をしています。中学生の心と体の成長にはスポーツは欠かせません。

しかし、中学生は成長期で骨や筋肉に未熟な部分が多く、強い運動を繰り返すことで起こる「スポーツ障害」が特に起こりやすい時期でもあります

### スポーツ外傷とスポーツ障害

ケガは「外傷」と「障害」の2つに分けられます。

#### ケガ

##### 外傷

●原因は転倒や打撲などが多い。  
一瞬の強い外からの力によって起こる。骨折・脱臼、じん帯や筋肉の断裂など。

##### 障害

●原因は練習のやり過ぎ、同じ動作のくり返しなどが多い。  
長期にわたってくり返される外からの力や、慢性的な負担や疲労によって起こる。



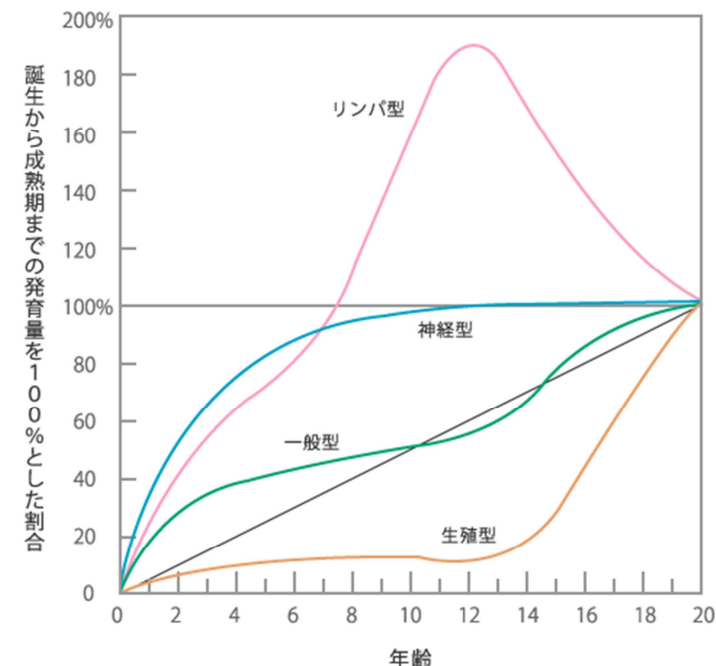
## まずは自分にあったトレーニングを知る！ 運動神経を伸ばす！年齢に応じたトレーニングを行おう！

右下の図、「スキヤモンの発育曲線」を意識したトレーニングが効果的

体には、部位によってそれぞれ急激に発育する年齢が違います。

右の図は、20歳のレベルを100%としています。それぞれの体の発育の特徴を、以下の4つのパターンに分けて考えられています。

- ①一般型（骨格・臓器など）
- ②神経型（脳・脊髄など）
- ③生殖器型（睾丸・卵巣など）
- ④リンパ型（免疫など）



この発育曲線をもとに、「成長期の子ども達に必要な運動」は、3つの時期に分けられています。

#### （小学生）

神経系の発達が大きい小学生の時期に、遊具などを使っていろいろな運動をし、数多くのスポーツを経験することで、基本的な運動神経が育ちます。

「基本的な体の動き」を作り上げることを目標にしましょう。

#### （中学生）

一般型に含まれる心臓や肺の機能が大きく発達する中学生の時期には、ジョギングなどの有酸素運動を行うと粘り強い体に育ちます。

「持久力をつける」ことを目標にしましょう。

#### （高校生）

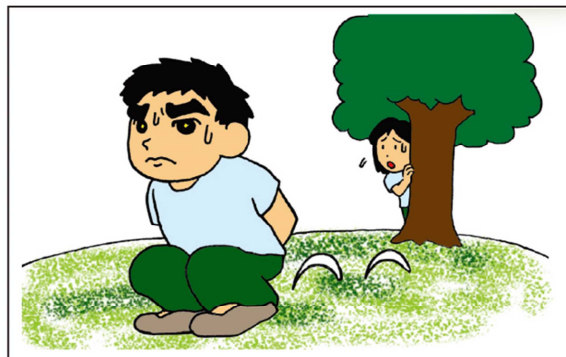
生殖器型の発達が大きい高校生の時期には、体の男女差がよりはっきりしてきます。特に男の子は男性ホルモンにより筋肉の発達が著しい時期です。

筋肉トレーニングを行い「力強くなる」ことを目標にしましょう。

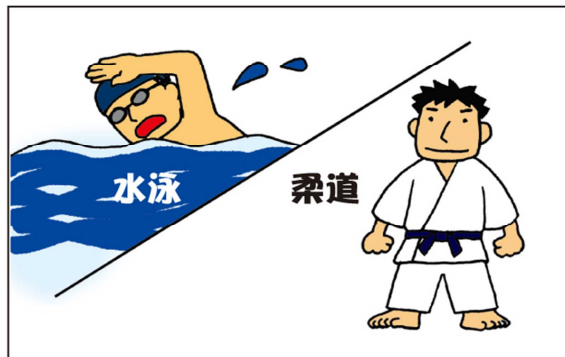
それぞれの時期に応じたトレーニングをしよう。心肺機能が高まる中学生のこの時期。この時期に鍛えた「体力」は一生の財産になります！

体を鍛えたい、強くなりたい！ だからこそ！

# スポーツ障害を予防するポイントを心得よう

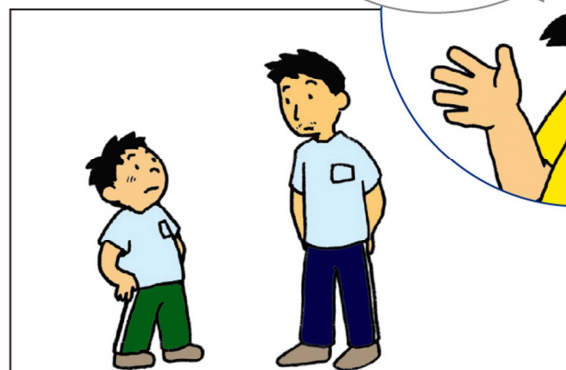


やり過ぎに気をつけて、  
同じ動作はくり返さない  
ようにしよう。



いろいろなスポーツを行っ  
て、ひとつの部位だけに負担  
をかけないようにしよう。

自分の練習を  
見直してみよう！



成長期には、同じ年齢でも成長に5歳程度  
の差ができることもあります。あせって無理を  
せず、自分の成長に合った練習をしよう。

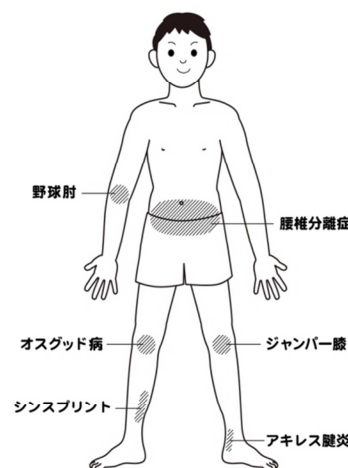


そのとき、そのときの結果だけで一喜一憂  
せず、長期的な展望と目標をもって練習  
しよう。

講演会のアンケートから…

## 部活動でけがや故障をした経験

- 野球肘・オスグッド（野球部）
- 肘のはくり骨折（野球部で多数）
- ヘッドスライディングをして小指をねんざした（野球部）
- 膝を曲げると音が鳴って痛む（野球部）
- 太ももの肉離れ（野球部）
- リバウンドボールが指に当たり骨折した（男子バスケ部）



- 練習前に準備体操をせず、膝とかかかとが痛くなった（男子バスケ部）
- ジャンプして着地した時に足首をねんざした（女子バスケ部）
- 高跳びで背面跳びをした時に、首から落ちて首をひねった（陸上部）
- 外周のカーブで曲がった時に足首を外側にひねってじん帯を損傷した（陸上部）
- 有痛性外けい骨と言われ、4カ月半走れなかった（陸上）
- 変な打ち方をして腕が痛くなった（男子卓球部）
- スマッシュを打ち込む時に足首をねんざした（女子卓球部）
- 投げられた時に腰から落ちたので腰を痛めた（柔道）
- 投げられた時に肩の骨を折った（柔道）
- ひざのお皿がつぶれた（テニス部）
- ふくらはぎが痛くてシンスプリント（疲労骨折）と診断された（テニス部）
- くつのサイズが合わずハイアーチになった（テニス部）
- 左ひじの辺りが力を入れたときに痛みを感じることもある（テニス部）

みなさんは全員「スポーツ振興センター」という保険に加入しています。体育・部活動中など学校でけがをして受診をした場合、治療費が戻ってくる手続きができます。「この痛み、スポーツ障害かも？どうすればいいのかな？」と思った時は、保健室に相談しに来てください。

## けがの予防にストレッチが効果的！ 筋肉の柔軟性を高め、動きやすい体を作ろう！

講演会で理学療法士さんの指導のもと、ストレッチ実習を行いました。運動前にストレッチを行うと筋肉・腱（けん）・靭帯（じんたい）が柔らかくなり、運動中に受ける衝撃を上手く吸収したり逃がしたりすることができます。筋肉などがこわばったままスポーツを行うと瞬発力が出なかったり平衡感覚が十分発揮できなかったり、姿勢保持や体位変換がスムーズにできません。バランスを崩して無理な姿勢になったり、思わぬ負荷がかかったりと、スポーツ障害のリスクが上がります。また運動後のストレッチには血液の流れを良くして疲労物質の代謝をうながし、受けたダメージからの回復を早める効果があります。部活動前後に、念入りにストレッチを行いましょう



### （講演会の感想）

部活の前や試合の前で簡単にトレーニングできるストレッチを教えてもらって、とてもいい経験になりました。スポーツのけがのことはあまり知らなくて、今回こんな事をしたらこんなけがをすとか、どう対処したらいいのかが分かりました。トレーニングをする時は膝を内にせず、1回20秒を2～3セットするというを守って部活を頑張っていこうと思います（男子卓球部）