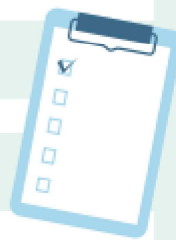




西野 貴博

【所属】
おした整形外科医院
【資格】
理学療法士

やってみよう！ 怪我予防のための メディカルチェック



関節が硬い状態で繰り返しスポーツを行うと、硬い関節を補うために過剰に動く関節が出てきて痛みが出ます。例えば、股関節が硬いと、腰・膝・足首が動きすぎます。特にサッカー、バスケット、野球、ラグビー、陸上などのダイナミックな競技においては腰椎分離症やオスグッドシュラッター病、シンスプリント、アキレス腱炎、シーバー病などの怪我に繋がることになります。怪我をすると、思うようにプレー出来ない、復帰してもすぐに再発してしまうことがあります。そうならないためにも、まずは今の自分の体の状態を確認してみましょう。

スポーツ選手に必要な身体機能テスト

Point 体の柔軟性をチェックしよう！

こんな人は
要注意!!

① 腸腰筋テスト



抱えるように片足を曲げると反対の足が床から浮いてしまう。

② 大腿直筋テスト



うつ伏せで膝を曲げると踵がお尻につかない、もしくはお尻が浮いてくる。

③ ハムストリングステスト



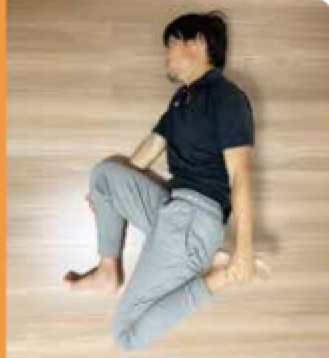
上向きで寝転がり、股関節を90°曲げた状態で膝が真っ直ぐ伸びない。

① 腸腰筋のストレッチング



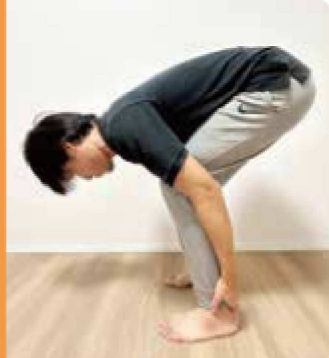
足を前後に開き、後ろ足の付け根の前を伸ばしていきます。腰が反りすぎないように注意しましょう。

② 大腿直筋のストレッチング



下の足を抱えるように曲げます。上の足の足首を持ち、後ろに引っ張りながら膝を曲げます。

③ ハムストリングスのストレッチング



しゃがんだ状態で足首を持ちます。太ももと体が離れないようにくっ付けたまま膝を伸ばしていきます。

ストレッチングのポイント

- 時間と回数：20秒を3セット行います。
- 強度：痛みの感じない範囲での最大伸張位もしくは痛みが出る直前まで伸ばします。
- 注意点：反動をつけずゆっくり呼吸をしながら伸ばしましょう。

今回のテストで、「体の柔軟性」を確認することができます。また、これらを継続的に行うことで怪我の予防ができるだけでなく、疲労の回復、パフォーマンスの向上、リラクゼーションなどたくさんの効果が期待することができます。ストレッチングはいつでもどこでも誰でもできます。運動前、運動後、自宅での空き時間をうまく利用し、無理のない範囲で毎日少しずつ行い、体の変化を感じてみて下さい。