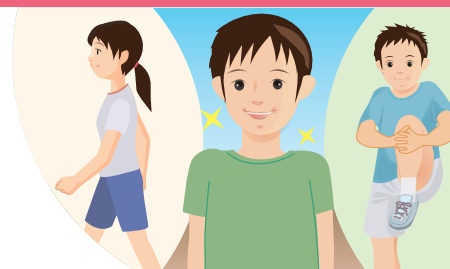


子どもの健康・体力づくり

子どもの姿勢とけが

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士 来住野 麻美



新生活がスタートし、新しくスポーツを始めたお子さんも多いのではないのでしょうか。また、新しい環境に希望を持つお子さんもうらやむでしょう。スポーツとけがは切っても切れない関係ではありますが、できる限り予防したいものです。そこで今回はどの競技にも通ずる“姿勢”からけがを予防を考え、よい姿勢のためのエクササイズを紹介します。

○姿勢とけが

代表的な悪い姿勢として猫背があげられます(図1左)。あごが突き出て、背中中は後ろに大きく湾曲し、骨盤が後ろに倒れています。これらは学校で座っているときや、ゲームなどをするときの姿勢の崩れから起きることもあります。また、成長期では骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、体が硬くなりやすいという背景もあります。

この姿勢のままボールを投げたり、ラケットを振り下ろしたりするような動作を繰り返すと、肩に負担が集中して痛みが出る可能性があります(図1a)。また、猫背のまま腰を落とす動作をすると、臀部やももうらに力が入らず膝痛や腰痛が起きる可能性があります(図1b)。

このように悪い姿勢で動作を繰り返すことで、負担が

集中することになりけがを引き起こしてしまいます。実際にゲームの実施時間と肩や肘のけがの発生には関係があるという調査結果はこうした姿勢とけがの関連をうかがわせます。そのため良い姿勢でスポーツ動作をすることがけがを防ぐ手段であるといえます。

○良い姿勢のために

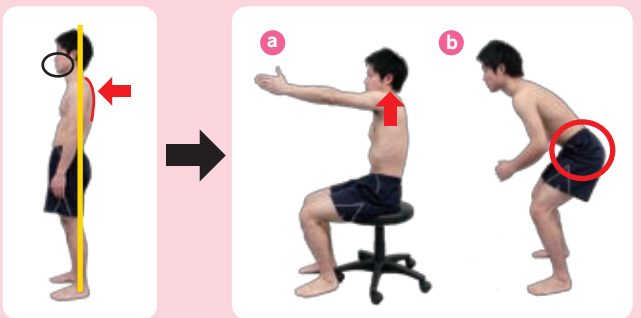
理想的な姿勢とは、背中が適度に湾曲し、腰は軽く反ったカーブがあり、耳、肩、膝、足のくるぶしが一直線上にある状態です(図2)。理想的な姿勢に近づくためには「柔軟性」、「筋力」、「使い方」の3つをバランスよく獲得することが重要です。「柔軟性」は良い姿勢づくりの土台となり、「筋力」により良い姿勢を保つことができ、「使い方」によって生活やスポーツの中で姿勢をコントロールすることができます。

猫背の改善には肩前面のストレッチにより胸を張る柔軟性を獲得することが有効です。四つんばいの姿勢から、手を斜め前に置き、反対方向へ体をひねりながら肩を落としていきます(図3a)。ストレッチは、心地よい伸張感が得られるところで20～30秒止めます。また、腹部のストレッチも有効です。横向きに寝て、上半身だけを開きます。このとき、腰から下が開かないように手で足を押さえておきましょう(図3b)。柔軟性が得られたら、あごを引いて肩甲骨を背骨に寄せて背筋のエクササイズを行いましょう(図3c)。

骨盤の姿勢改善には臀部のストレッチを行います(図3d)。四つんばいの姿勢から、伸ばしたい側の斜め後方に重心を移動させます。ストレッチの前後に仰向けで膝を抱えるようにすると臀部の柔軟性が改善したことを確認できます。

柔軟性や筋力が改善してきたら、姿勢を保つ使い方を体に覚えさせます。まず座った姿勢を改善する練習をします。

図1 猫背と動作の関係



天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に

美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーションで疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の「食」を心ゆくまでご堪能下さい。



星空を眺めながらの露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたたくとも自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】



バリ風天然温泉スパ施設 スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

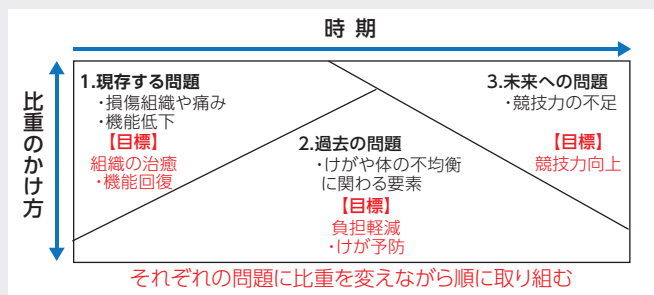
下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索



オフシーズンでは、これらの課題にバランスよく取り組んでいくことが重要です。経験的には「現在」「過去」「未来」の順に課題に取り組むとよいようです。結果的にけが予防や練習の質向上につながり、シーズンを通したハイパフォーマンスにつながってくると思います。



The diagram shows a person sitting on a chair, illustrating the transition from a sitting posture to a squatting posture. A blue arrow points from the sitting position to the squatting position, where the person is leaning forward with their knees bent and feet flat on the floor.

ともあります。痛みを伴うときなどはスポーツ専門医にご相談いただくことをお勧めします。

URL <http://www.yspc.or.jp/ysmc/>

5F スキー用品

**4F ハースポード
ソフトボール**

3F

サッカー
フットサル
ラグビー
ハンドボール
バスケットボール
バレーボール

2F

テニス
バドミントン
スイミング

1F

ラジニング
トラック&フィールド
スポーツウェア



パシオン横浜店

↓↓★各種修理・測定・マーキング!プロにお任せ下さい!!★↓↓









アスリート期待の 本格派スポーツ専門店

〒221-0056
神奈川県横浜市神奈川区金港町6-22
Tel. **045-440-0700**
R1.045-440-0701

【営業時間】 平 日:AM10:30~PM8:00
土 日 祝:AM10:00~PM8:00
年中無休

ときわスポーツHP
詳しくは下記のアドレスへアクセスして下さい。
<http://www.tokiwa-sports.co.jp>

ときわスポーツ 

チームウェア大募集!!
5人以上で特別割引!!

ユニホーム・トレーニングウェア
Tシャツ・ウインドブレーザー など



【アクセス】 電車/JR横浜駅北改札、きた東口A出口徒歩2分
車 国道1号緑地沿い、金港町交差点角



バス停: 金港JCT、京浜東北線、JR 東海道本線

駐車場はございません