

# スポーツ障害を予防しよう！

監修 千葉県医師会 中村 真人 医師

みなさん、スポーツは好きですか？

好きなスポーツが見つかると、ついいつ夢中になりますね。

スポーツに打ち込むことは、心とからだの発育にとってとても大切です。

しかし、あまり夢中になりがんばりすぎると、成長期の体に負担がかかってしまう場合もあります。

そして、痛みなどの症状が慢性的にからだにあらわれる、「スポーツ障害」になってしまいます。今号では「スポーツ障害」について学びましょう。 \*慢性的とは、故障(こしょう)が長く続くじょうたいのこと。



## 【近年のみなさんと運動との関係・みんなの運動参加状況】

### ★運動の習慣がない (運動不足)



**筋力・柔軟性が  
低くなる**

物の形や位置関係などを正しく判断する能力「空間認識機能」が低くなる



### ★運動が好き (運動過多： 運動が多すぎる)

けがや  
障害が  
多くなる



運動習慣がない子どもたちがいる一方で、体を動かすことが好きな人はひとつの競技にうちにで、どんどん夢中になっています。



気を  
つけて！

成長期の子どもが、  
トレーニングをしそぎると  
**「スポーツ障害」の  
原因となります。**

※正式な病名は、骨端軟骨障害です

スポーツ障害は、やりすぎるとおこるけど、  
やりすぎなければ発症しないピッ！

## 運動の目的で、むかしと今を 比べてみると…

むかし　**目的は、楽しむため！**

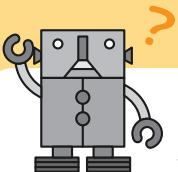
遊びの手段としてスポーツがありました。  
例えば、「野球して遊ぶ」「釣りをして遊ぶ」「サッカーして遊ぶ」など…。



今　**目的は、勝つため・  
記録向上のため！**

運動が好きだし、心身を成長させるためにスポーツをします。少年団チームやクラブチームなどに入って強くなるように頑張っています。

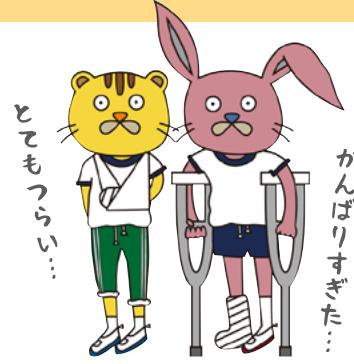




# スポーツ障害ってなに？

これは、同じ場所にいつも力が加わっておきる故障のことをさしています。

初めは、投球（球を投げること）によって「ヒジが痛くなる」・「肩が痛くなる」、ランニングやジャンプすることによって、「ヒザが痛くなる」というような軽い症状で、成長痛と間違われます。どのスポーツがどんな障害が多いのかみてみましょう。



## ヒジのじん帯や 軟骨部分が 障害される

- ・野球  
(投球)



\*障害されると、使いすぎて故障すること。

## ヒジの 外側の筋肉部分に 炎症がおこる

- ・テニス(ストローク)



## ヒザの軟骨と 骨の境目に 障害がおこる

- ・テニス(走る・ジャンプ)
- ・サッカー
- ・バレー・ボール



## ヒザのじん帯が障害される

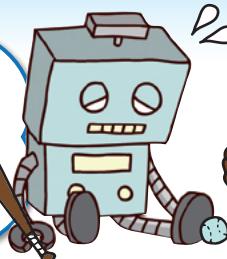
- ・テニス(カット・ターン・急停止・ジャンプの着地)
- ・サッカー
- ・陸上
- ・バスケットボール
- ・バレー・ボール
- ・ラグビー



大好きなスポーツだけど  
故障しちゃったら、  
できなくなっちゃうの??

早く対応すれば、  
障害は防ぐことが  
できるピッ！

大丈夫！



## 「障害」は、自分でコントロールできるのです。

ある意味、「ケガ(外傷)」は偶然おこるものなので自分でコントロールするのはむずかしいですが、「障害」は、やりすぎることでおこるものなのでやりすぎなければおこりません。



# みなさんにわかつていてほしいこと



成長期にはまず骨が成長し、筋肉がそれを追いかけるようにつくられます。それは平均すると男子は高校1~2年生、女子は中学3年生くらいまでです。

この時期くらいまでは、おとなたちがって体の機能（特に骨）が未完成なので、弱く、障害が生じやすいのです。このことを理解したうえで、スポーツとかかわっていくことが大切です。

また、成長のスピードも個人差が大きいため、同じ練習メニューなのに人によっては障害がおこってしまう場合があるのです。



## 障害がおこらないようにするには、どうすればいいの？

### ①練習メニューの見直しをしましょう



年齢ではなく、個人の発育にあわせたメニューを考えましょう。筋力トレーニングは、筋肉が増えた時期に行ないましょう。身体が成長している時期は、瞬発性（瞬間に動く動作）よりもさまざまな運動動作を身につけましょう。

### ②いろいろなスポーツにチャレンジしよう



特定のスポーツだけをしていると、同じ筋肉・骨・関節に負担がかかるため、障害をおこしやすくなります。ところが、色々な競技をすると、一か所にかかる負担がなくなり、いろいろな運動神経が発達し、より多くの運動動作が可能になります。

### ③ストレッチをていねいにしましょう

①

足を肩幅に開く

②手を頭の上で組む

③そのまま両腕と身体を真上に伸ばす  
(お腹は前に出ないように注意)



②

片足を後ろに曲げる

②ひざを後ろの方へもっていく



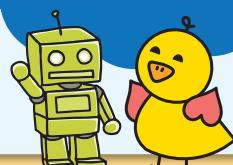
③

①片足を台の上に置く  
②つま先を天井に向けひざを伸ばす  
③ひざと背中が曲がらないよう上体を前にたおす  
(ももの後ろが気持ちよく伸びているところで止める)



運動前の十分なウォーミングアップ&ストレッチ運動後のクーリングダウンをしっかりおこないましょう。

質の悪いストレッチはNG！  
きちんとのばしている部分を感じながらおこなうピッ！



## 保護者・指導者のみなさまへ

同じ年齢でも、骨年齢は5~6歳違います。それを考えて、スポーツ指導をしましょう。日本のスポーツは小学校6年間、中学校3年間というように区切られているため、指導者も子どもも、その区切りの中で結果を出そうとします。その結果、骨年齢を無視して無理をするので障害が出やすくなります。ぜひ、一生を通して楽しめるようなスポーツとのかかり方をしていきましょう。また、一つの競技に特化したスタイルが多いのですが、全身の筋肉を使う運動をしないと、バランスのとれた成長はありません。

スポーツ指導者は、発育の個人差（特に骨年齢）を考慮することを忘れずに指導にあたっていただきたく、子ども達の見守りをお願いいたします。



取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。