

子どもをケガから守ろう

2017.8.22 (火)

神谷内科整形外科

理学療法士 鈴木啓佑

自己紹介

鈴木啓佑（すずきけいすけ）

西尾市出身

理学療法士 8年目、神谷内科整形外科 3年目

《活動》

愛知大学硬式野球部専属トレーナー

東海アスリートケア役員

- 甲子園大会サポート
- U-18世界大会サポート

西尾市某中学校野球部サポート



第46回明治神宮大会(2015年)

愛知大学硬式野球部出場

本日のテーマ

◇ケガが発生する原因

◇ケガを予防するためには

◇モデル小学校の紹介

(グッキー体操の取り組み結果)

ケガが発生する原因

◇外傷

一回の瞬間的な外力が加わって起こる

例) 骨折、捻挫、打撲、脱臼、肉離れなど

◇障害

一定の動作を繰り返すことで起こる

使いすぎ症候群 (overuse) とも言う

例) 野球肩・肘、肉離れ、成長痛など

ケガが発生するメカニズム

外力・内力

筋力低下

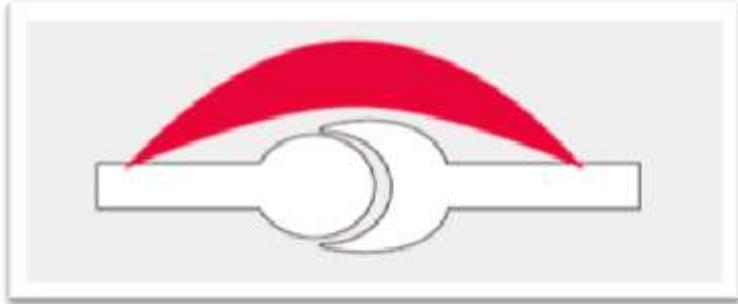
柔軟性低下

成長期

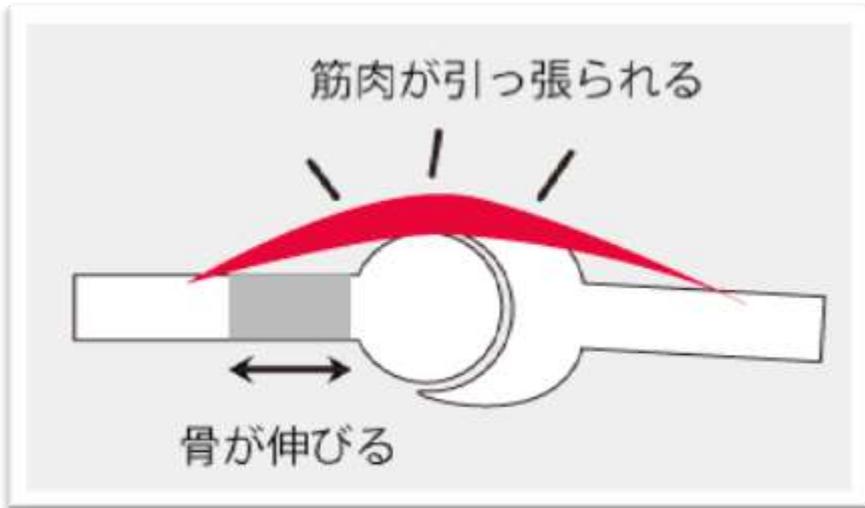
over use
(使いすぎ)

使わなさすぎ

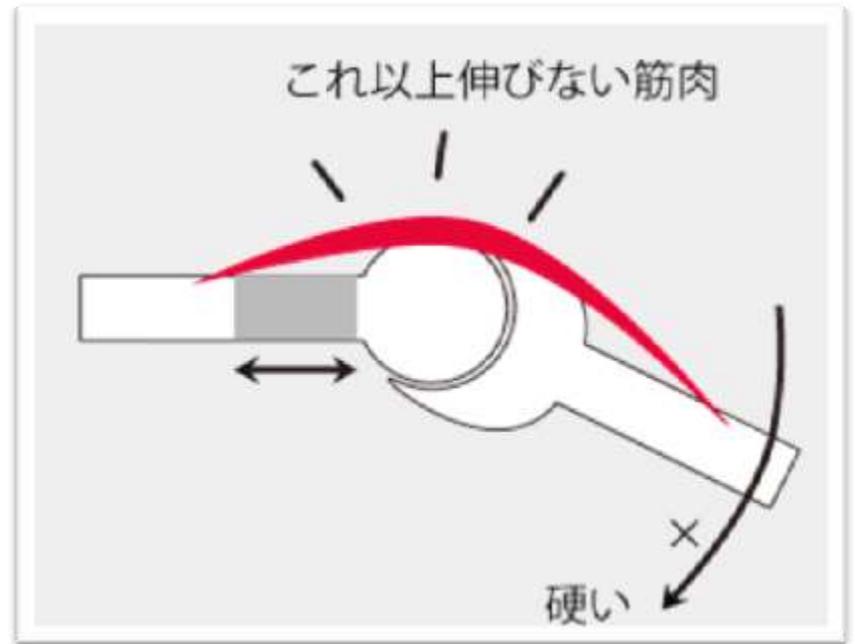
成長期の特徴



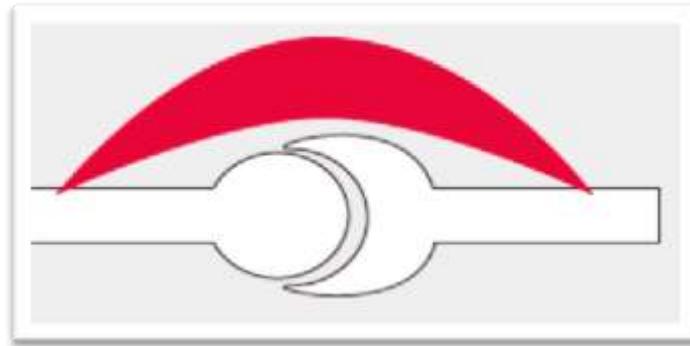
正常



異常

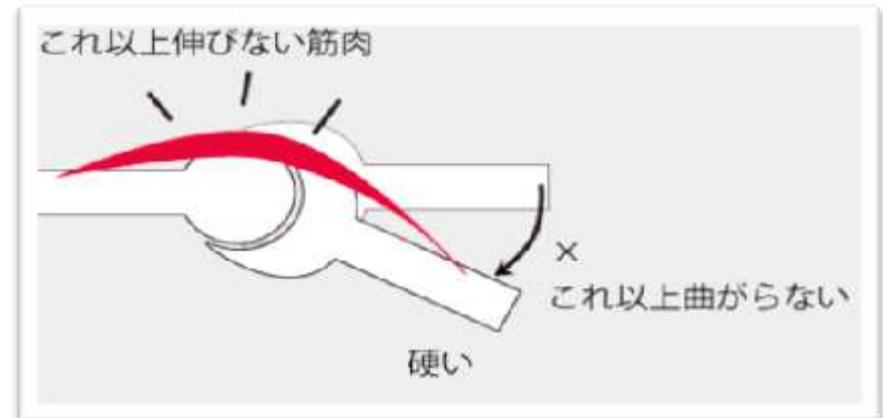
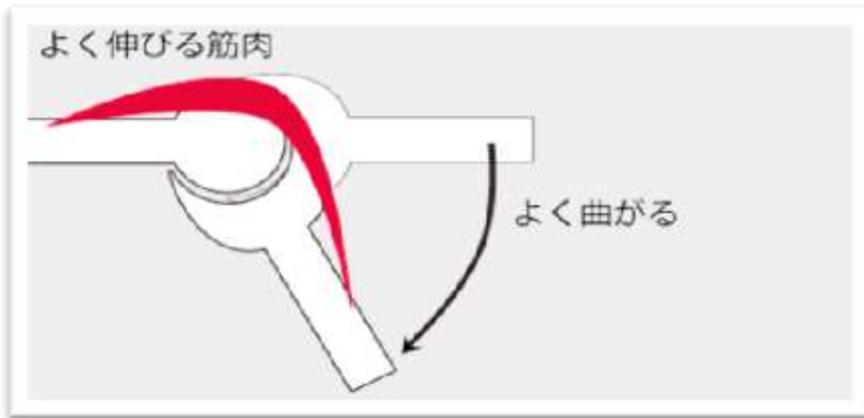


Overuse (使いすぎ)



正常

異常



使わなすぎ



身体の使い方



ケガをしやすい身体とは

◇柔軟性が低い

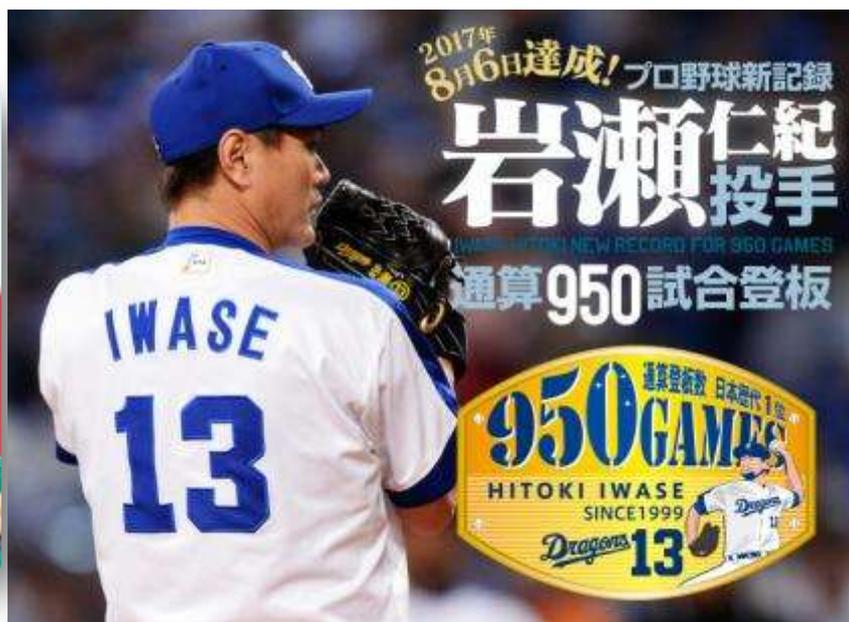
◇筋力が弱い

◇間違った身体の使い方

ケガの予防に必要なこと

クイズ

平成28年度『体カテスト』
愛知県の全国順位は??



何位でしょう？

男子

①3位

②25位

③47位

女子

①1位

②16位

③43位

平成28年度『体力テスト』 愛知県の全国順位

男子は、3年連続最下位

スポーツ庁・平成28年度全国体力・運動能力等調査結果から

子どもの体力低下

- ◇ゲームの普及や外遊びの時間が少ない
- ◇手軽な遊び場の減少



平成27年 中日新聞より

- ロコモが子どもに広がっている
- 外遊びなど日常生活で、体を使わなくなった
- 「しゃがむ」、「片足立ち」が出来ない子どもが増えてきた
- 常に運動している子でも体を上手く使えていない
- ロコモのまま本格的に運動を行うとケガをする

しゃがめない、片足立ちできない…

子どもにも広がる **ロコモ**



ロコモの予防に「ダンスボール」を使う。写真：東京大学健康科学部

遊び変化、省力社会も影響

日常生活に必要と運動場が低下した「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、ロコモ)が子どもにも広がっている。外遊びなど日常生活で体を動かさなくなったのが原因。単一の競技を繰り返して、機能が低下し、子どもも、将来、難病状態となる危険が高まっている。(名古屋大) (1)



ロコモは、腰痛や肩痛が頻発して日常生活に支障をきたした状態を指し、もともと運動器が弱っていたら、とどろき、「子どもにも同様の異常が起きている」とも指摘する。

予防のための新球技も

「投げるよ」。父がバスケットボールを、小学六年の男児は目を輝かせて、ボールを握り、ボールを投げる。ボールを投げるのは好きだが、ボールを握るには力が入らない。男児は「難しい」と何度も繰り返す。

十月中旬、愛知県一宮市で開かれたイベント。一対一でボールを投げ合い、捕球技術を競う球技「スポーツマンカ」に地元の子が参加した。

「投げるよ」。父がバスケットボールを、小学六年の男児は目を輝かせて、ボールを握り、ボールを投げる。ボールを握るには力が入らない。男児は「難しい」と何度も繰り返す。

この球技は、ロコモ予防に役立つ。ボールを握るには力が入らない。男児は「難しい」と何度も繰り返す。

子どもは、腰痛や肩痛が頻発して日常生活に支障をきたした状態を指し、もともと運動器が弱っていたら、とどろき、「子どもにも同様の異常が起きている」とも指摘する。

ロコモは、腰痛や肩痛が頻発して日常生活に支障をきたした状態を指し、もともと運動器が弱っていたら、とどろき、「子どもにも同様の異常が起きている」とも指摘する。

子どもロコモ

筋力低下

柔軟性低下

間違った
身体の使い方



ケガ



子どもたちにケガをさせない
取り組みをしていますか？

環境作りが必要

筋力をつける

道具

運動量

練習方法

身体の使い方

場所

柔軟性を高める

負荷量

身体を休める

全てを整えることは難しい

一色東部小学校(モデル)

《介入内容》

- ①グッキー体操の考案
- ②一東小への運動指導(3回)
- ③DVD作成(デモ→先生方)
- ④グッキー体操の継続的な実施

一色東部小学校(モデル)



グツキー体操の運動目的

- ① ジャンプ力の向上
→ 立ち幅跳び強化
- ② 筋力・柔軟性を高める
→ ケガをしない身体作り
- ③ 楽しく全力で動く
→ 運動を好きになる

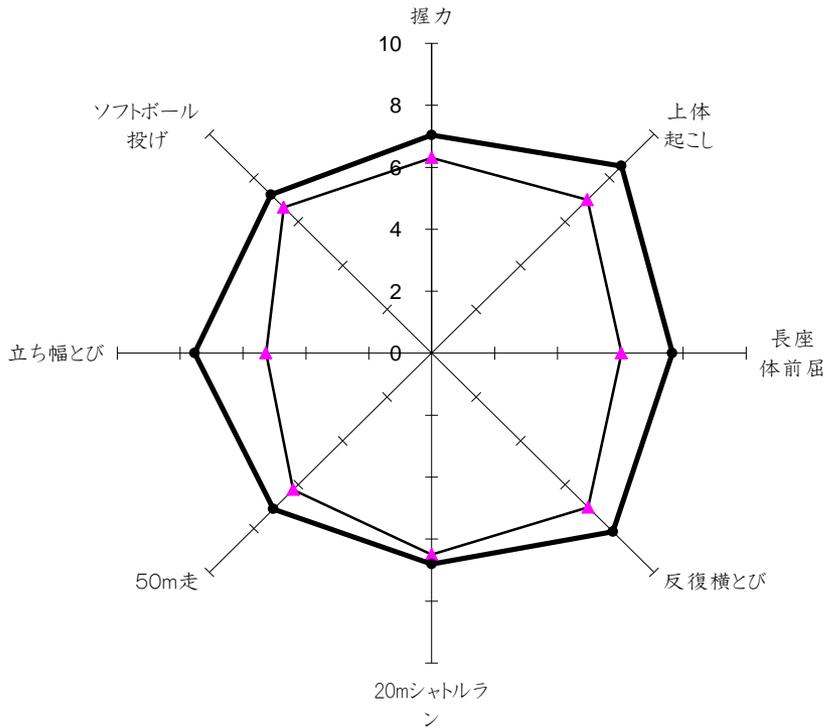
体力テストの成績向上に繋がる

グツキー体操介入後

H29 小6男子

H29 小6女子

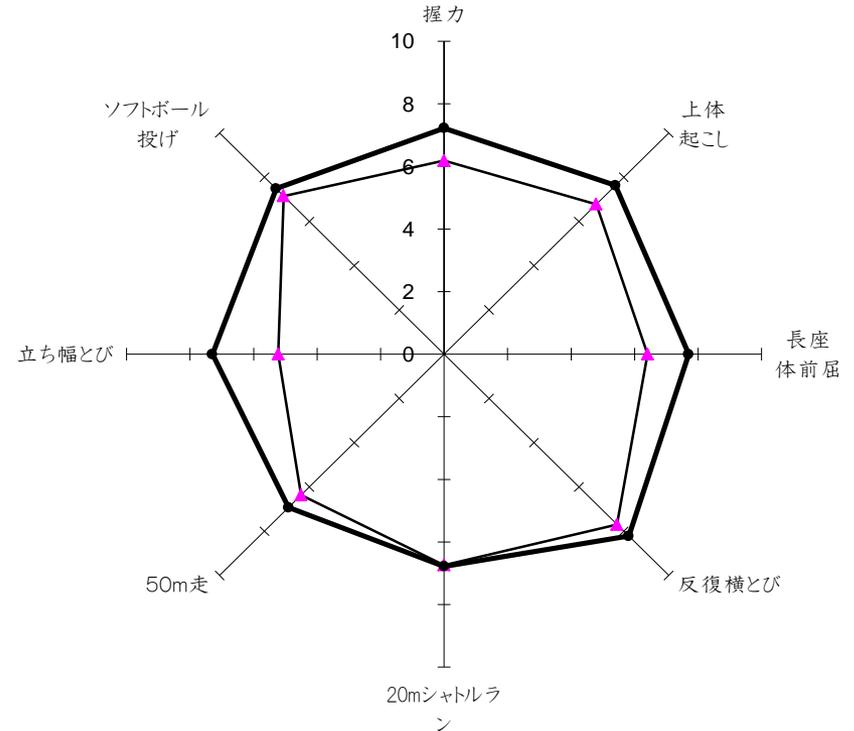
種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



小学5年時

小学6年時

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



小学5年時

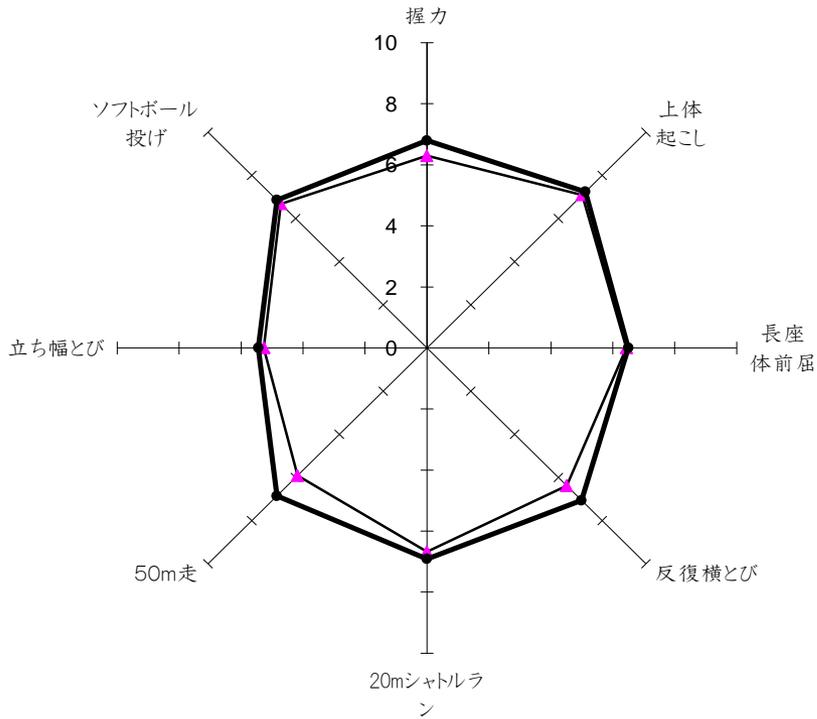
小学6年時

H28年度 体力テスト結果

H28 小6男子

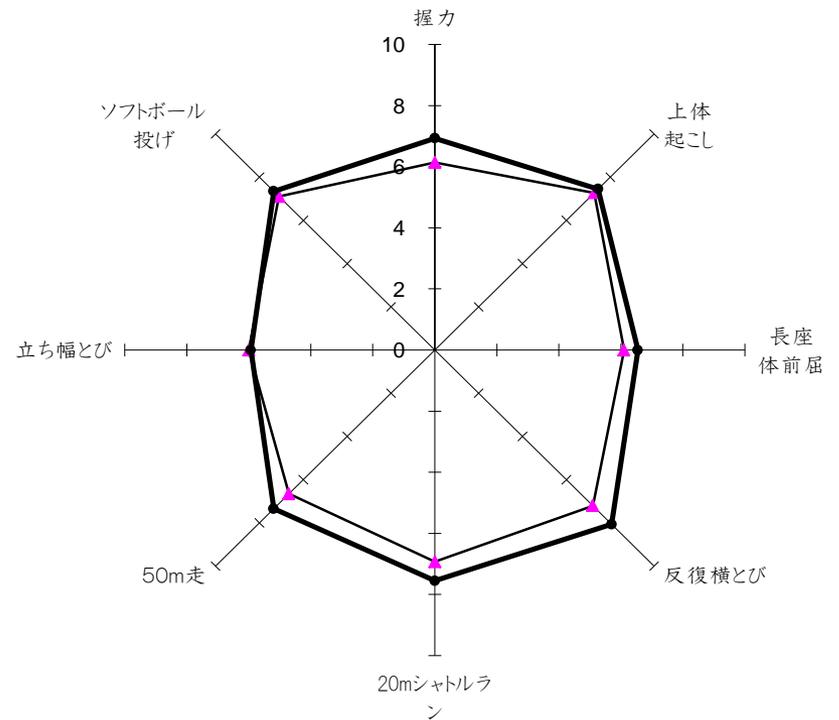
H28 小6女子

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



● 小学5年時 ● 小学6年時

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



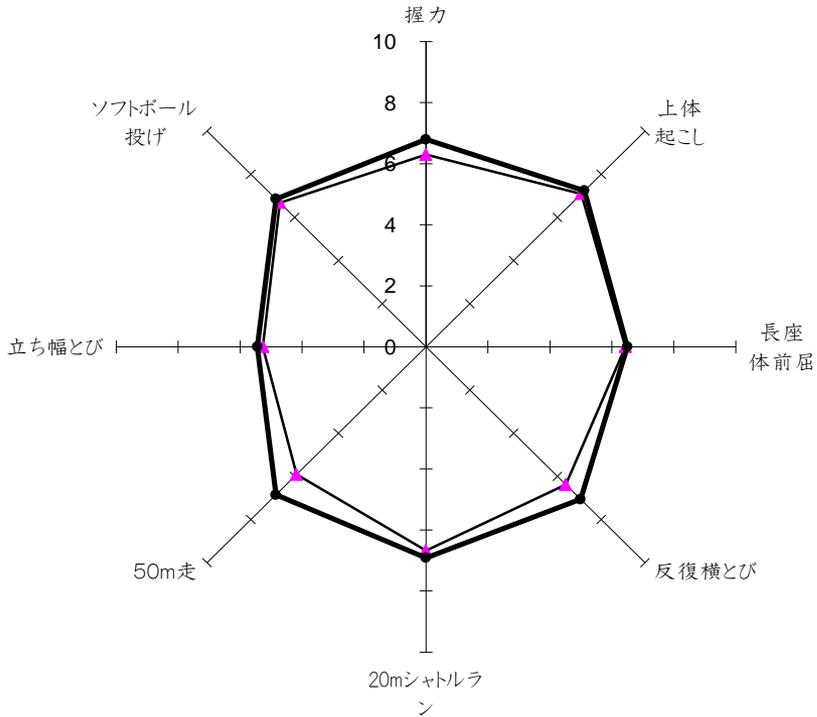
● 小学5年時 ● 小学6年時

比較(H28・H29男子)

H28 男子

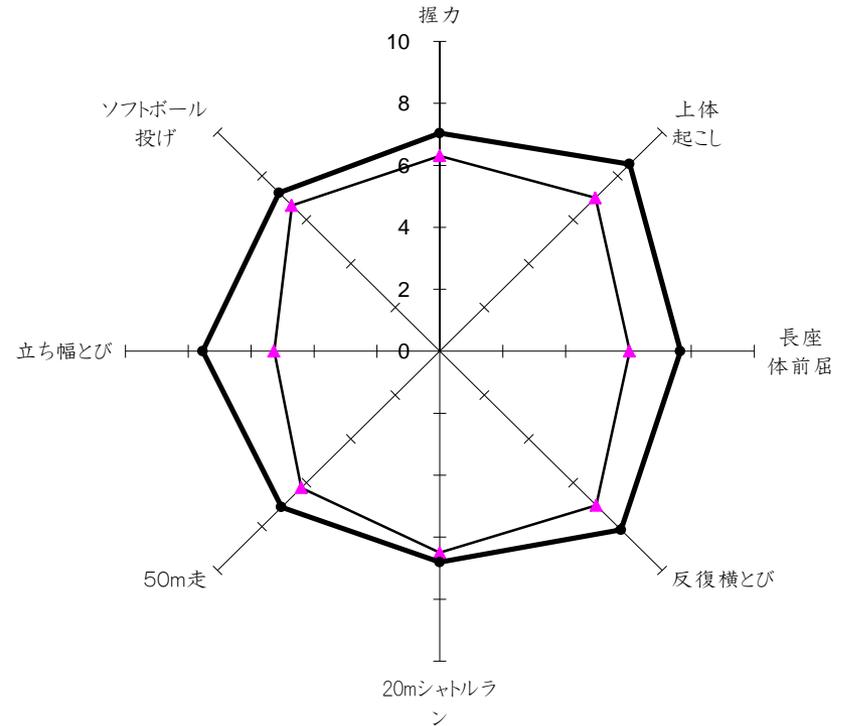
H29 男子

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



—▲— 小学5年時 —●— 小学6年時

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



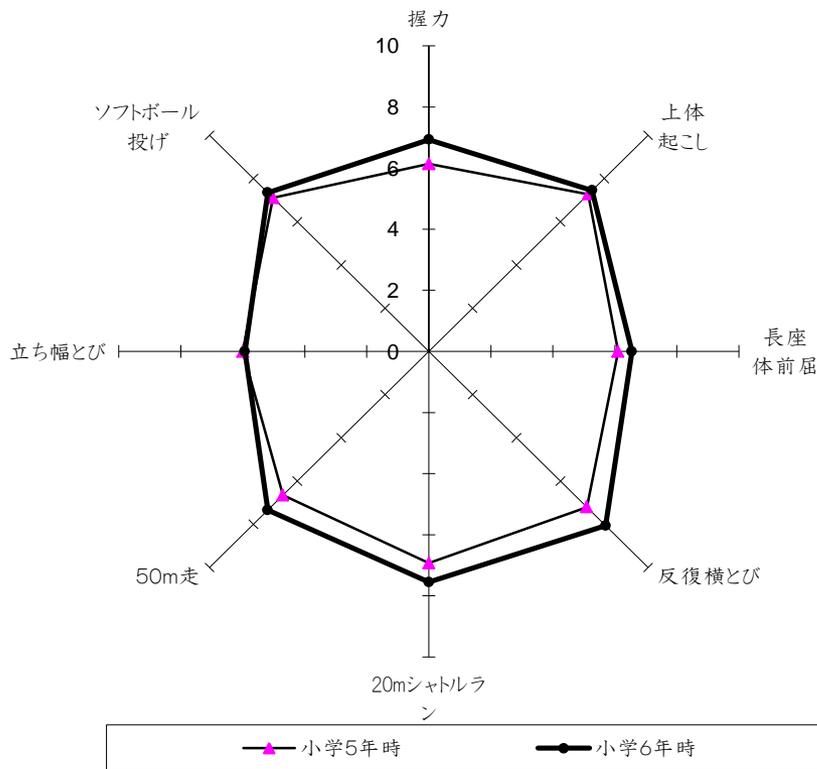
—▲— 小学5年時 —●— 小学6年時

比較(H28・H29女子)

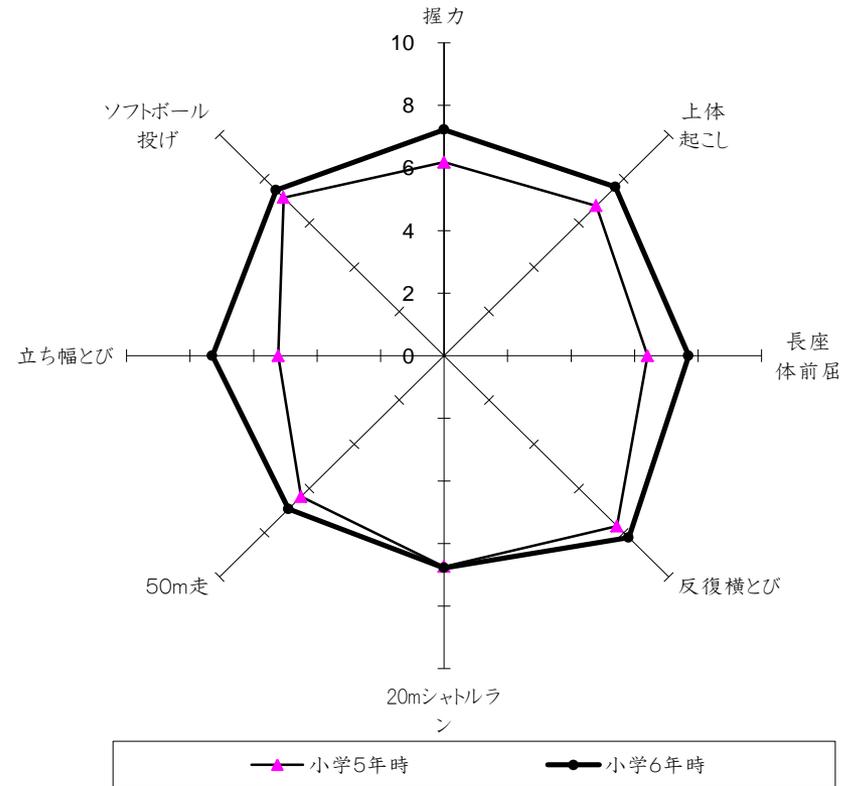
H28 女子

H29 女子

種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



種目ごとの得点平均からみた児童の伸長



実際に行ってみましょう

グツキー体操の内容

- ① サイドジャンプ
- ② もも上げ
- ③ おしりたたき
- ④ グーパー
- ⑤ 回転ジャンプ
- ⑥ 前屈

まとめ

- ◇ケガをしない身体を作ろう
- ◇運動できる環境を整えよう
- ◇まずは整形外科を受診しよう
- ◇ご要望があれば相談をお受けします

最後に

刈谷工

さいりょう
才料憂也 投手(3年)



大けが克服 マウンドに

青春 の譜

「みんなと盛り上がれて楽しい野球だった」。昨夏の覇者・東邦に八回コールドで敗れたが、ピンチのたびに声をかけてくれる仲間
に笑顔を返し、投げ切った。

昨年9月、突風で飛ばされた木製ベンチが首に当たり、頸椎を骨折。障害は残らなかったが、3か月間はほとんど体を動かさず、通学も安城市の自宅から母・百合江さん(42)の運転する車で。けがは癒えても、硬くなった筋肉や関節を動かすリハビリから始めた。白

球を握ってもバランスが崩れた体では、ストライクが入らなくなってしまうため、外野に専念することにした。しかし、投手への思いは断ちきれなかった。

チーム練習の後はリハビリを担当する理学療法士・鈴木啓佑さん(29)と話し合い、投手として復活する道を模索。外野手として出場した春季県予選の後、野球経験者の鈴木さんのアド
バイスを受けて、やや横から投げてみると突然、球
が走り始め、制球も安定し

た。背番号は8のままだったが、夏に間に合った。

東邦は昨夏大会前の練習試合で「1回7失点で降板

させられた」相手。「あの時はどうしたら、抑えられるのか分からなかったが、きょうはしっかりコースを

突けた。自分なりに成長できた」。すがすがしい笑顔で仲間の輪に飛び込んだ。

(徳澄奏)



なんでもご相談ください