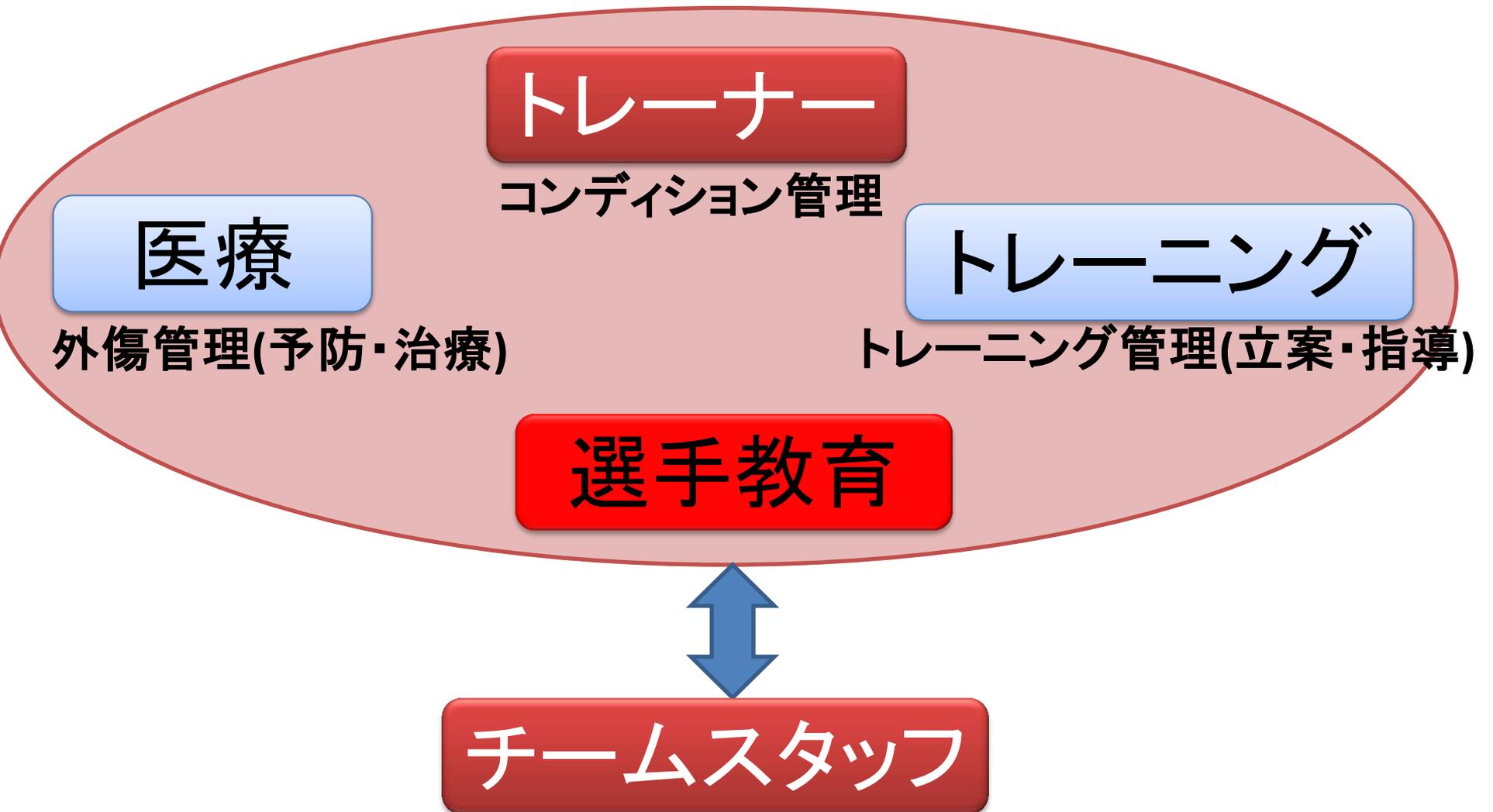




JBAブロックエンデバー指導者講習会
ジュニア期の外傷・障害の予防

公益財団法人日本バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会

スポーツ現場におけるトレーナーの役割



※チーム状況によりトレーナーの役割は異なる

WJBLの外傷発生率

WJBLの外傷調査

横浜市中学生の取り組み

小学生の受診状況紹介

バスケットボールにおける 外傷障害発生状況



WJBL外傷調査

- 足関節・膝関節が圧倒的に多い
- 試合の発生率は練習の10倍以上
- 新人選手の7割に下肢のケガの経験有り
- そのうち35%に後遺症有り

1. 後遺症対策

2. ジュニア期のケガ予防

3. 早期復帰だけでなく
後遺症を残さない指導

横浜市の調査結果

中学生20,358名

男10,942名、女9,416名、
年齢12～15歳

小学生

某スポーツクリニック受診者

- 女子では**3年**時で外傷発生率が増加
- 女子では**膝・足関節**の外傷が有意に多い
- 女子は**前十字靭帯損傷**が**男性の2～7倍**
- 男女共に**膝**が第1位
- 慢性膝障害が半数
- 半数は**オスグッド病**

腰部の障害

スポーツ外傷について

✓ 急性外傷

✓ 慢性障害

急性外傷の例

- ✓ 捻挫(ねんざ)、靭帯損傷
 - 膝関節
 - 足関節
- ✓ 肉離れ
- ✓ 脱臼
- ✓ 外傷性骨折

外傷後の対処

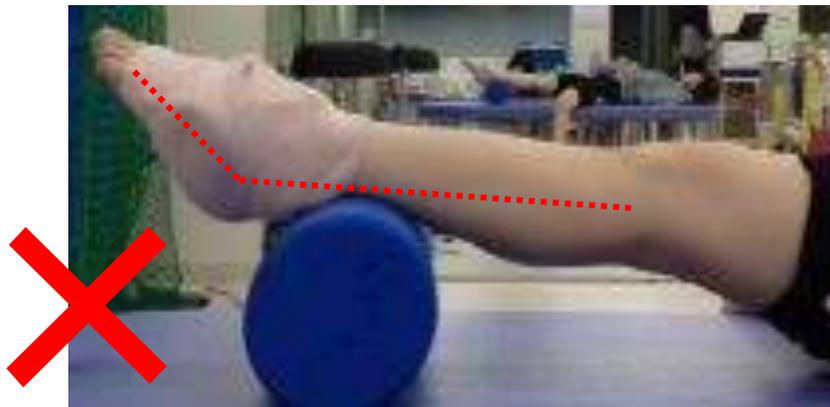
例) 足関節捻挫 急性期処置

RICE



✓ 心臓より高くする

✓ つま先を上に向ける
(タオル等で補助)



✓ 靭帯が伸ばされる



捻挫後の圧迫と関節固定

✓ 腫れを抑えるために圧迫する

– 専用圧迫パッドがないときは身近なもので圧迫



アンダーラップを丸めたもの 靴下を当てたもの

✓ バンテージ、包帯、テーピングで固定

腫れが強い場合は骨折疑いもあるため医療機関を受診

補高

- ✓ 捻挫後はなるべく体重をかけないのがベスト
- ✓ 痛みがあるが、やむを得ず歩く場合
- 踵を高くすると楽になる



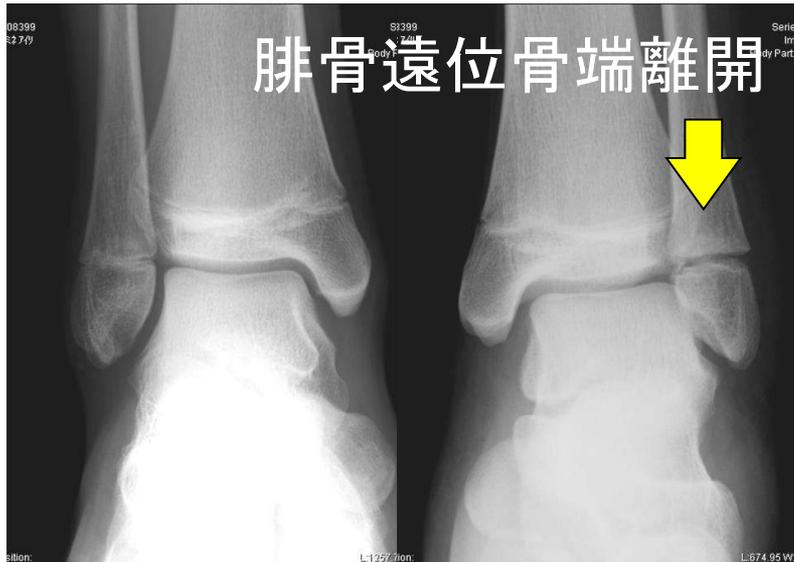
ダンボールを当てたもの



靴下を当てたもの

成長期の急性外傷

- ✓捻挫(足・膝・指)
- ✓骨折(骨端線損傷・剥離骨折・若木骨折)
- ✓肉離れ



慢性障害

成長期に多い慢性障害

踵骨骨端症 (Sever病)

7-17歳

腰椎分離症

12-18歳

外脛骨障害 (有痛性外脛骨)

10歳～

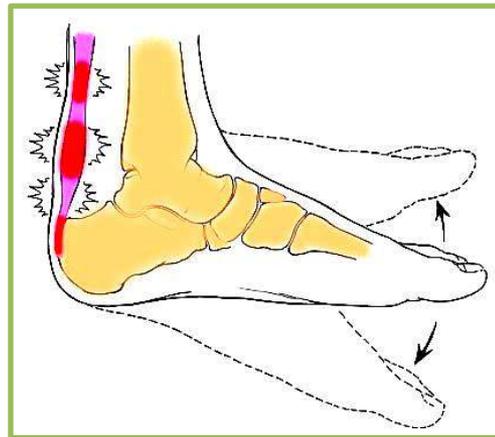
慢性障害

オスグッド病

アキレス腱炎

腰痛症

疲労骨折



適切なリハビリテーションの実施が重要

腰部に多い疾患

- ✓ 腰椎分離症
- ✓ 腰椎椎間板ヘルニア
- ✓ 筋筋膜性腰痛症

腰椎分離症

✓痛み

反ると痛みが増強
(反り+捻り)



✓対処

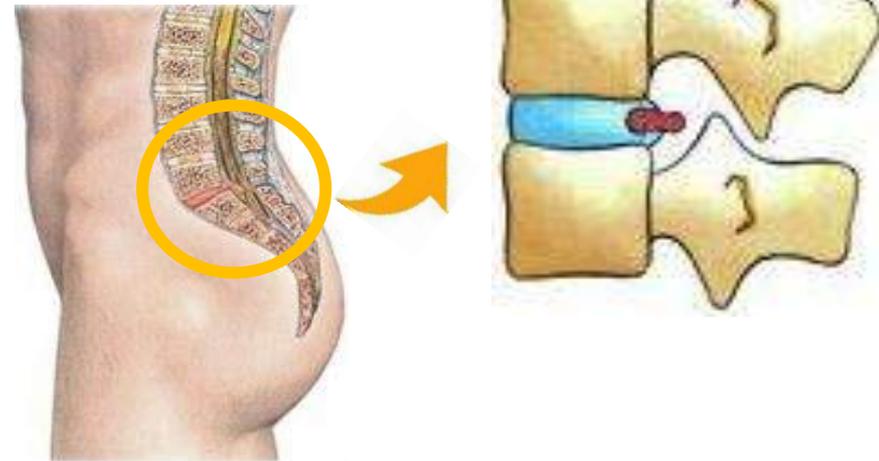
- ・初期は反り・捻り禁止
- ・初期はコルセット着用・リハビリ
- ・詳細な画像検査が必要
- ・症状期により対処が異なる



椎間板ヘルニア

✓痛み

- ・腰痛
(痛みを伴わないこともあり)
- ・関連痛(他の部位の痛み)



第4腰神経障害

✓筋力低下

✓感覚障害

✓対処

- ・股関節周囲の柔軟性獲得
- ・体幹トレーニング



感覚低下：
脛の内側



筋力低下：
足首、足趾反り

筋・筋膜性腰痛症

✓ 痛み

・腰周囲の筋肉の伸張・短縮
で前屈・反り・側屈・捻り等で
痛みが増強

✓ 要因

姿勢不良、筋疲労

✓ 対処

・柔軟性獲得、筋出力、
筋持久力の改善



正しい
姿勢



猫背
姿勢



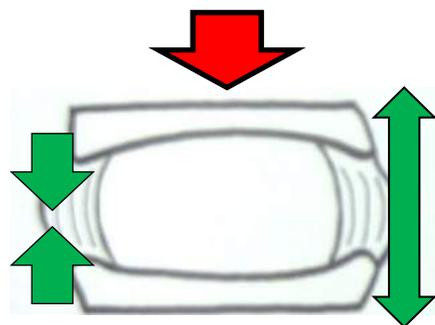
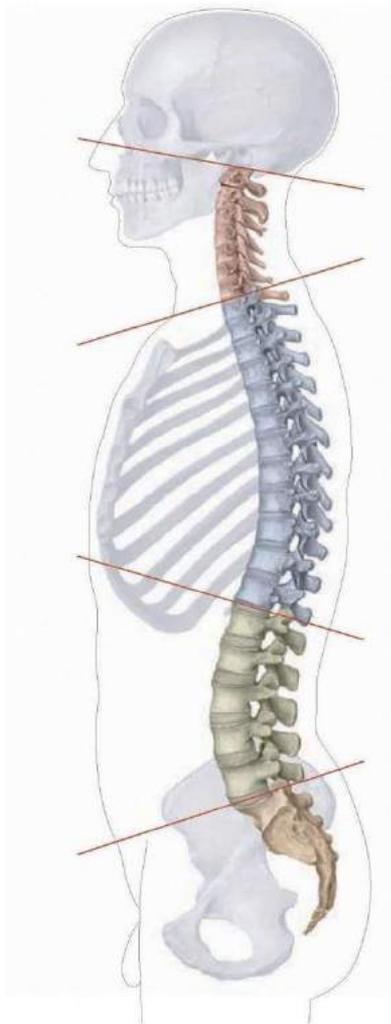
腰突き出し
姿勢



胸突き出し
姿勢

痛みのメカニズム

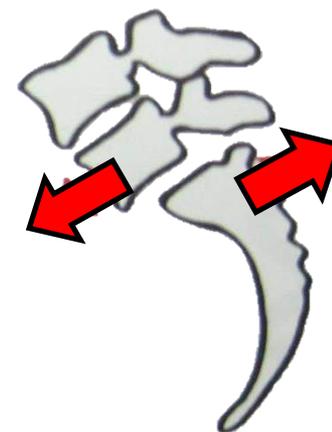
✓腰部にかかるストレス



圧縮ストレス



軸回旋ストレス



せん断ストレス

痛みのメカニズム

✓ 日常生活に潜む問題点



授業時の不良姿勢



携帯電話操作時の不良姿勢

パワーポジション



理想



猫背

- ✓ 股関節の硬さ
- ✓ 足首の硬さ



ハンズアップ

- ✓ 肩挙上制限
→ 腰の曲げor反り増大

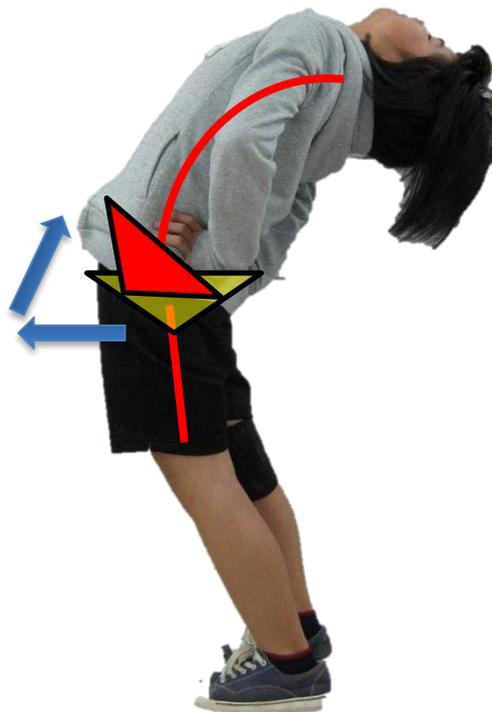
体幹の動き

前屈



- ✓ 股関節、腰椎の曲げ
- ✓ 骨盤後方移動＋前傾

反り



- ✓ 股関節、腰椎の反り
- ✓ 骨盤前方移動＋後傾

捻り



- ✓ 胸椎、腰椎の捻り
- 胸椎 > 腰椎

腰痛の要因

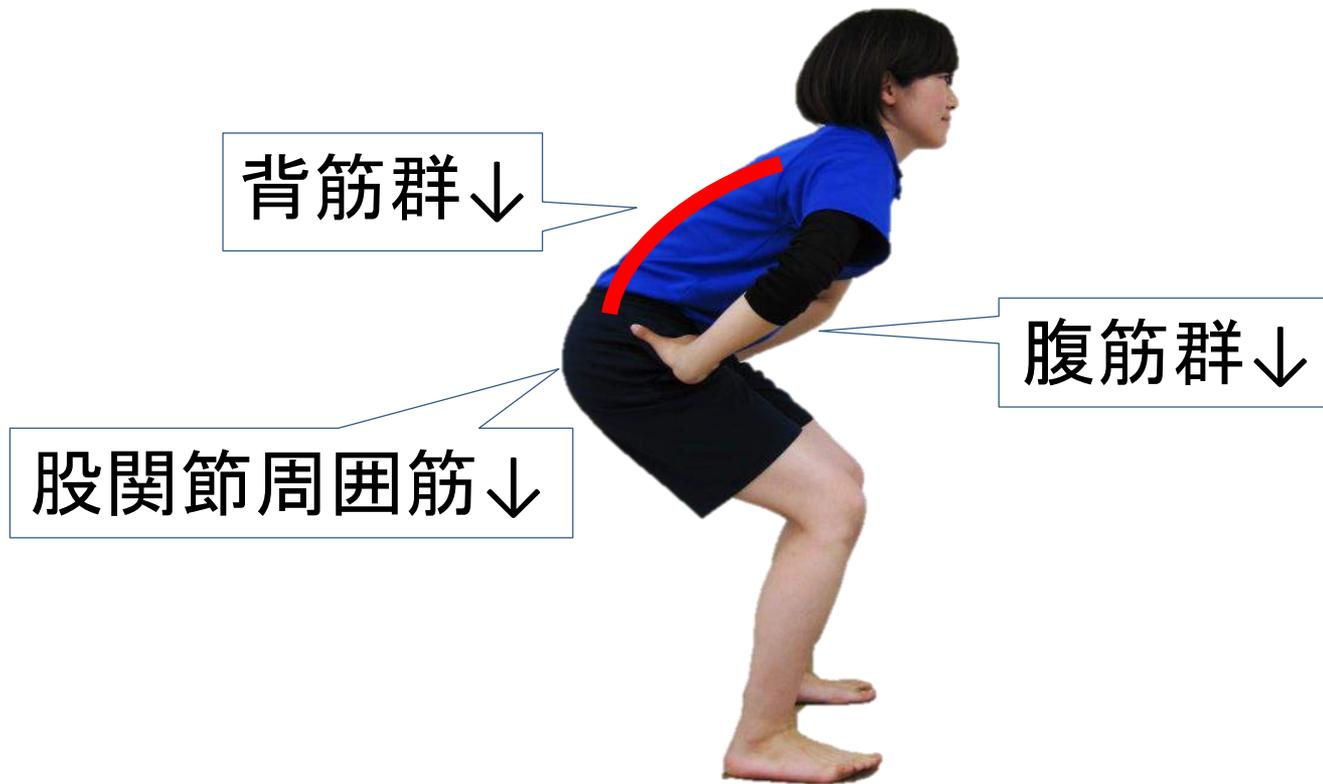
柔軟性不足

前屈

反り



動作時 腰痛の要因 筋力不足



姿勢不良
腰の筋肉の硬さ増大 → 腰痛

腰痛チェック

痛みの確認



前屈



後屈



側屈

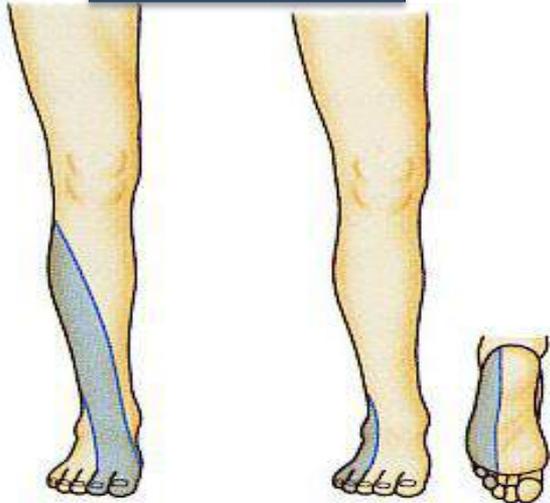


回旋

腰痛チェック

- ✓しびれ
- ✓皮膚感覚の低下
- ✓急激な筋力の低下

知覚障害



筋力低下



病院で精査する必要あり

どこが問題？

もも裏の硬さ



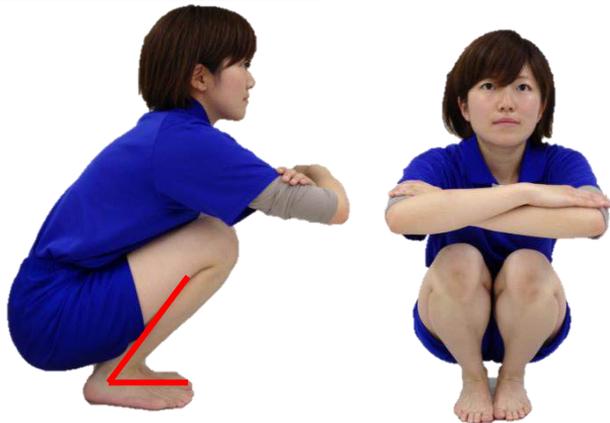
手が床に届く

もも前の硬さ



踵とお尻がつく

足首の硬さ



しゃがめる

肩の硬さ



反らずに万歳できる

ストレッチ例

前屈痛

もも裏ほぐし



おしりほぐし



ふくらはぎ



ストレッチ例

伸展痛

もも前



お腹(肋骨周囲)



胸



トレーニング例

深部腹筋トレーニング



✓お腹をへこませる

ひねり腹筋



✓脇腹の筋肉を意識

肩甲骨寄せ



✓お腹をへこませる
✓肩甲骨を寄せる

トレーニング例

パワーポジション



- ✓ 膝とつま先の向きを揃える
- ✓ 股関節を十分に曲げる



- ✓ 猫背
- ✓ 股・膝・足首の曲げが少ない

ジュニア向け ベースアップトレーニング

— 身体の上作り —

目的 正しい身体の使い方を覚えて、パフォーマンスを向上させるとともに、ケガのリスクを最小限に抑える

対象 小学生・中学生・高校生

内容 下記の3つの項目を実施

確認事項 → **補強トレーニング** + **ウォーミングアップ**

(基礎メニュー、基本動作、スキル、体幹・ストレングス)

方法 毎日、継続的に実施することが望ましい。
補強トレーニングについては、基礎メニューは毎回、それ以外は各項目から2～3種目選んで実施(※)。

※ 補強トレーニングの組み合わせ例 ↓

組み合わせ例	A	B	C
基礎メニュー (毎回)	深部腹筋	肩甲骨よせ	股関節外旋筋
基本動作	立位もも上げ 両足スクワット	スプリットスクワット 前方ホップ	サイドランジ サイドホップ
コンタクト	その場コンタクト	スクワットジャンプ	コンタクトジャンプ
スキル	スライド	ツイスト	ターン
体幹 ・ ストレングス	膝タッチ 斜め腹筋 リーチランジ	フロントベンチ サイドベンチ	斜懸垂 懸垂

カテゴリー目標

15歳以下	①正しい姿勢と不良姿勢が理解できる ②パワーポジションがとれる ③安全なスライドができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
16歳～17歳	①常に安定したパワーポジションがとれる ②スプリット動作ができる ③母趾球に乗ったターンやツイストができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
18歳以上	①さらに重心を落とした動作ができる ②片足でのパワーポジションがとれる ③安定した連続ターンができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)

✓ JBAのホームページに更新予定
✓ 前回より詳細なトレーニングプログラムを紹介