



# Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

## 第35回: 「陸上選手によくあるケガについて」

新年度になりました🌸 進めようおめでとうございます!

今年も一年間陸上をたのしくつづけていってほしいとおもいます。しかし、たのしいスポーツでもケガはつきもの……ということで、今回は陸上でよくあるケガについてまとめてみました🌟

### ① “すね”がジンジンといたくなる……「シンスプリント」

陸上などでは「新人病」とよばれるほど、初心者🟢の選手におおいケガです。ひざの下についている脚の筋肉がまだ弱いため、なれない練習で負担になってしまうわけです。

**原因:** 練習になれてない、フォームがよくない

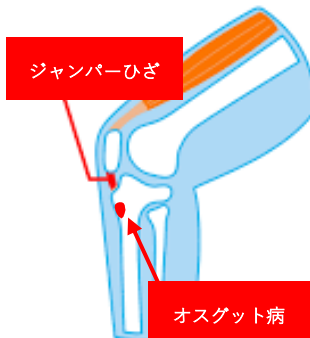
**治し方:** あしのうら・ふくらはぎの筋肉をほぐす&フォームをととのえていく

とくに、パタパタと足おとがする走りやねじれたしせいのフォームの選手がなりやすいです。  
走るときのしせいや足のちやくち(接地)をしゅうせいするとおこりにくくなります。



### ② ひざのいたみ(ジャンパーひざ・オスグット病)

10代の選手はひざを痛めることが多くあります。特にオスグット病は成長期に多いひざのケガのひとつで、硬くなった筋肉(や腱)がひざのしたの骨をひっぱってしまうことで骨の「コブ」ができてしまいます。



**原因:** 練習のやりすぎ、床がかたいところでの運動がおおいとなりやすい

**治し方:** 太もも、股関節の筋肉をやわらかくしていく、着地のフォームをおぼえる

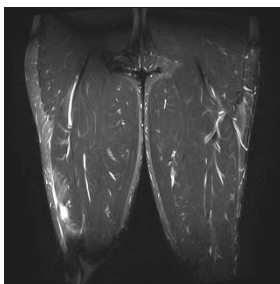
走りやジャンプ運動で「ひざのつぶれ」が大きいとひざに負担がかかります。やはりたさいフォームをおぼえていくことが大切。



### ③ 肉ばなれ(田子コーチのなつたやつ)

オスグットの選手のひざ。ひざのしたがかでています。

陸上選手がおこす重症のケガのひとつ。とくにもものうらがわにある「ハムストリングス」という筋肉をいためることがおおいです。田子コーチの場合、「大腿二頭筋」という筋肉が一部切れてしまいました🔵



**原因:** 筋肉のウォーミング不足、フォームのくずれ、スピードの出しすぎ

**治し方:** しばらくは絶対安静。痛みがなくなったらストレッチからトレーニングをはじめていく。

田子コーチもMRIをとりましたがこんなかんじでした🔵

(左側がケガをしたほう。出血で白くにごっています)



肉ばなれのしゅんかん。

◆ もし運動中に身体が痛くなってきたら……？

① まよわず練習を中止しましょう

→「いま」やめることで「つぎ」練習ができるようになるかも！

もしここでがんばりすぎたらもっとながい時間なおるまでかかります。

② 痛いところをあまりうごかさないようにしましょう

→きになっておしたり、もんだり、ぐりぐりうごかしてストレッチさせたりするとより悪化することがあります。



「痛みをがまんしてがんばる」ことは一見すごいことのようにおもえますがまったくちがいます。  
スポーツをたのしく続けるためにも、無理しないことみんなにとって重要です。

-----  
【おうちの人へ】 編集後記

◆ 大変ご心配・ご迷惑をおかけいたしました……

先日は急な休講などが発生し多くの方にご心配・ご迷惑をおかけいたしました。

本文中にもありましたとおり大腿後面(ハムストリングス)を損傷してしまい現在治療中です💧

デモンストレーション動作が少なくなります。完治までにまだ少しかかりますのでご容赦ください。

◆ もしお子さまが痛みをうたえたら

子どもたちのスポーツ傷害のほとんどが「オーバーユース(使いすぎ)」が原因となります。

もちろん、転倒や衝突といった事故もスポーツ中に起こることもありますが、本来大人よりも体が軽く、柔軟な関節をもつ子どもたちがスポーツが原因で痛みを感じる際は

① 早期から専門動作を開始している

② 練習頻度が高すぎる などで、昨今問題となっています(陸上のほか野球やサッカーなど)

今回記載したもの以外でも、もし運動中に子どもたちが痛みを感じていた場合は**すぐに運動を中止し、以降痛みがひくまではトレーニングを中断**しましょう。

子どもたちの痛みについては特別なリハビリテーションやテーピングなどを行わなくともその時点で運動を停止することで基本的に予後良好のものがおおいです。

また、万が一長期化した場合については**専門医療機関をご紹介します**のでご相談ください m(\_\_)m

もちろん、クラブではそのようなことがないようにトレーニング難度・強度を調整してまいります。

◆ 今後の予定

5月3日 大和市陸上競技記録会(於:大和スポーツセンター競技場)

5月27日 神奈川県小学生陸上競技春季交流大会(於:レモンガススタジアム平塚)

7月9日 第39回全国小学生交流大会(日清カップ)神奈川予選会(於:レモンガススタジアム平塚)

7月30日 第13回相模原フィールド&リレー記録会(於:相模原ギオンスタジアム)

以後の競技会情報についてもまた配信予定です💡