



# U12・U15選手のスポーツ外傷予防

がいしょう よぼう

(一財) 北海道バスケットボール協会 スポーツ医科学委員会

委員長 齋藤範之

副委員長 金子知, 松本尚

トレーナーグループ 石田知也, 井野拓実, 鈴木信

ドクターグループ 阿部里見, 徳廣聡, 青木喜満



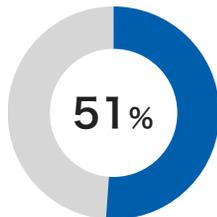
## はじめに -どのような調査を行ったのか?-

- ・ U12・U15選手431名を対象に、ケガと関連する**ジャンプ着地動作の調査**を行いました。
- ・ バスケットボールで最も怖いケガは**膝の前十字靭帯損傷**であり、スポーツへの復帰には**靭帯を作り直す手術**と**半年以上のリハビリ**が必要になります。
- ・ 膝の前十字靭帯損傷の多くは、**ジャンプ着地時に膝が内側に入ること**、**体が横に傾いたり片方の足が先に床に着く**などの体の左右の動きが異なることで生じます。
- ・ 今回の調査から分かったこと、ケガを**予防**するための**トレーニング**を紹介します。

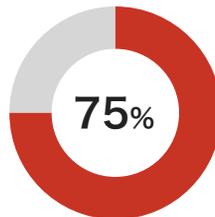
## ジャンプ着地動作の分析 -ケガのリスクを知る-

30cmの台から飛び降りた時の動作パターンを分析しました。

リスク①：ジャンプ着地時に**膝**が大きく**内側**に入る割合



男子

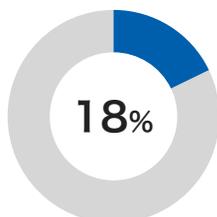


女子

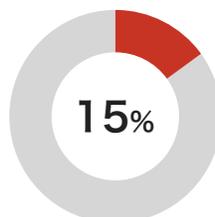
女子は男子に比べて、**膝**が大きく**内側**に入りやすい傾向



リスク②：ジャンプ着地時に**体**が大きく**横**に傾く割合



男子

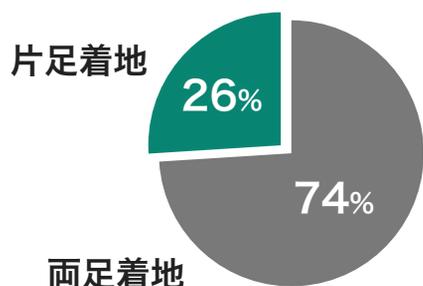


女子

男女間の差はないが、**5人**に**1人**は**体**が大きく**横**に傾く傾向



## リスク③：ジャンプ着地時の動作パターンの違い

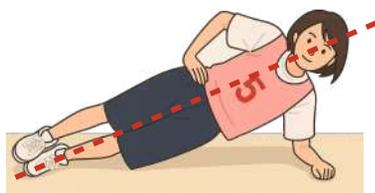


- ・ 4人に1人は片方の足が先に床に着く片足着地
- ・ 片足着地の選手は両足着地の選手と比べて、ジャンプ着地時に膝が内側に入りやすい傾向

### トレーニングの紹介 -ケガ予防のために-

#### ① 体幹・股関節周囲の筋力トレーニング

サイドブリッジ (15秒3セット)



- ・ 肘と足で体を支え、まっすぐに姿勢を保つ
- ・ 腰を反らないようにお腹に力を入れる

股関節外旋 (15回3セット)



- ・ 膝を曲げた状態で上の足を開く
- ・ 開く時に骨盤が開かないように注意

#### ② 動作トレーニング

片足スクワット (10回3セット)



- ・ 膝が内側に入ったり、体幹が左右に傾かないように注意

スクワットジャンプ (10回3セット)



- ・ 両足での着地を意識
- ・ 着地時に膝が内側に入らないように

外傷予防調査やトレーニングの詳細

外傷予防調査やトレーニングの詳細は、以下のURLからご確認ください。

<https://hokkaido.japanbasketball.jp/program/>

