

成長期の特徴的な スポーツフォーム

硬さ、力とトレーニング方法について

株) ルシファ
理学療法士 ,JASA AT 綿谷美佐子

膝が前に出る構え



- * 膝の力を多く使う
- * オズグット病の時は非常に痛い！！

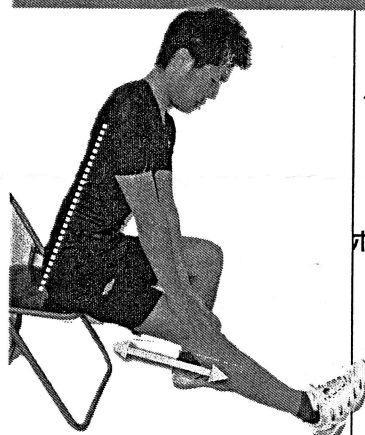
膝前かまえに関係ある筋肉 ハムストリングス

- * 検査方法：立位体前屈



- ・床に手が付くか？
- ・骨盤が前に倒れているか？
- ・お尻が後ろに移動しないか？

ハムストリングスストレッチ



開始姿勢

片方の足を伸ばし、いすに座る

手順

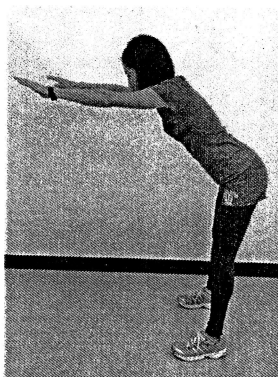
1. 背中を丸めないように体を前に倒す

ポイント

- ✓ 太ももの後面の伸びを感じる
- ✓ 膝が曲がらない
- ✓ つま先はまっすぐ上

30秒5セット

グッドモーニング



開始姿勢

両足を肩幅の1.5倍に開く

手順

1. 腕、体を伸ばして倒す

ポイント

- ✓ 立ち足がぐらつかない
- ✓ 背中を伸ばす

30秒/5セット

腰がまるまる（落ちる） の構え



- ・ももの前の筋肉を沢山使う
- ・膝に負担がかかる
- ・上体が前に倒れる

腰落ちの構えに関係ある 股関節

- * 膝を抱えて、太ももが胸につきますか？反対の膝は伸びていますか？



グッドモーニング (座って)



開始姿勢

椅子に腰掛けて手を頭の後ろの組みます

手順

1. ゆっくりお辞儀をします。
2. ゆっくりもどります。
- 3.

ポイント

- ✓ 背中をまっすぐに行います。

10回 / 2~3セット

壁スクワット

開始姿勢

足は肩幅の2倍に開いて立つ

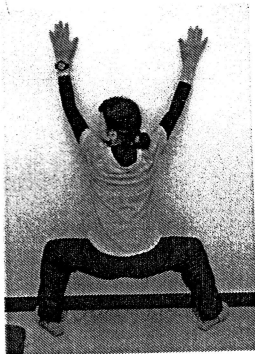
手順

1. 壁から胸、膝を離さないようにゆっくりとお尻を落とす

ポイント

- ✓ 胸を離さない
- ✓ 内股の突っ張り感を感じる
- ✓ 腰を丸めない

10回 / 3セット



バランス

- * 身体がぐらぐらする



片脚立ち → 片脚スクワット

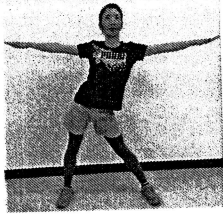
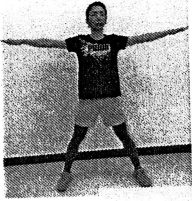
- * 上半身の傾き
- * 骨盤の傾き
- * 膝が内側に入る



成長期バランス不良の原因

- * 経験不足：使い方がわからない
- * 筋力不足：成長期によるもの、使い方がわからないと強くなれない
- * 柔軟性不足：特に股関節、

内転筋ストレッチ



開始姿勢
脚を肩幅の1.5倍開いて立つ

手順
1. 両腕を方の高さにあげる
2. 腰を左右に移動する

ポイント
✓ 太ももの内側の伸びを感じる
✓ 腕は床と平行

10秒 / 5 セット

ヒップアブダクション



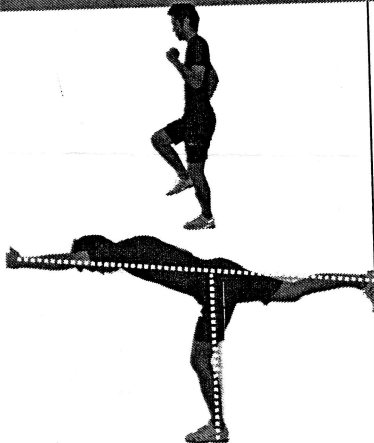
開始姿勢
うつぶせに寝ておでこを床につける

手順
1. 両足を床から軽く浮かす
2. しっかり開く

ポイント
✓ 腰を反らない

10回 / 2~3セット

T-バランス



開始姿勢
片脚で立つ

手順
1. 腕, 体, 足が一直線にして,
床と平行になるまで前に倒す

ポイント
✓ 立ち足がぐらつかない
✓ 体を回さない

10/2セット

成長の重症なケガ

- * 腰椎分離症：野球、サッカー、バレーボール、体操など
- * 肘離断性骨軟骨炎：野球

この痛みが来たらすぐに
病院に行きましょう！！

- * 腰痛分離症
徐々に痛くなるが、ある日急激に痛みが強くなる。身体を後ろにそると痛い。

