

# 資料編



### 運動部活動における健康やけが予防に関する意識調査

( ) 部	氏名			
あなたの年齢を選んでください	20代	30代	40代	50代以上
現在、顧問をしている部活動の指導歴は、(前任校などを含め)通算何年ですか。	1年未満	1～9年	10～19年	20年以上
3年生を含む部員数は何人ですか。	10人以下	11～20人	21～30人	31人以上

#### I 現在、顧問をしている部活動について、最も近い回答を一つ選んで、番号に○をつけてください。

	当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1 部員は、けがが多いと思う。	1	2	3	4
2 部員は、運動によるけが予防に関心があると思う。	1	2	3	4
3 部員は、自分の体調管理に関心があると思う。	1	2	3	4
4 けがが起こりやすい場面について、その都度、繰り返し指導している。	1	2	3	4
5 負傷した部員に、原因について考えさせ、改善方法について指導している。	1	2	3	4
6 暑さ指数や気温(室温)、換気に、考慮して練習している。	1	2	3	4
7 施設・設備・用具の安全に考慮して、練習している。	1	2	3	4
8 ウォーミングアップは、必ず、行う。	1	2	3	4
9 クーリングダウンは、必ず、行う。	1	2	3	4
10 練習前に、必ず、体調やけがの確認を行っている。	1	2	3	4
11 練習後に、必ず、体調やけがの確認を行っている。	1	2	3	4
12 部員の発育や発達の違い、既往症などに気を配っている。	1	2	3	4
13 運動における睡眠や休養の大切さについて指導している。	1	2	3	4
14 運動における朝食や栄養バランスの大切さについて指導している。	1	2	3	4

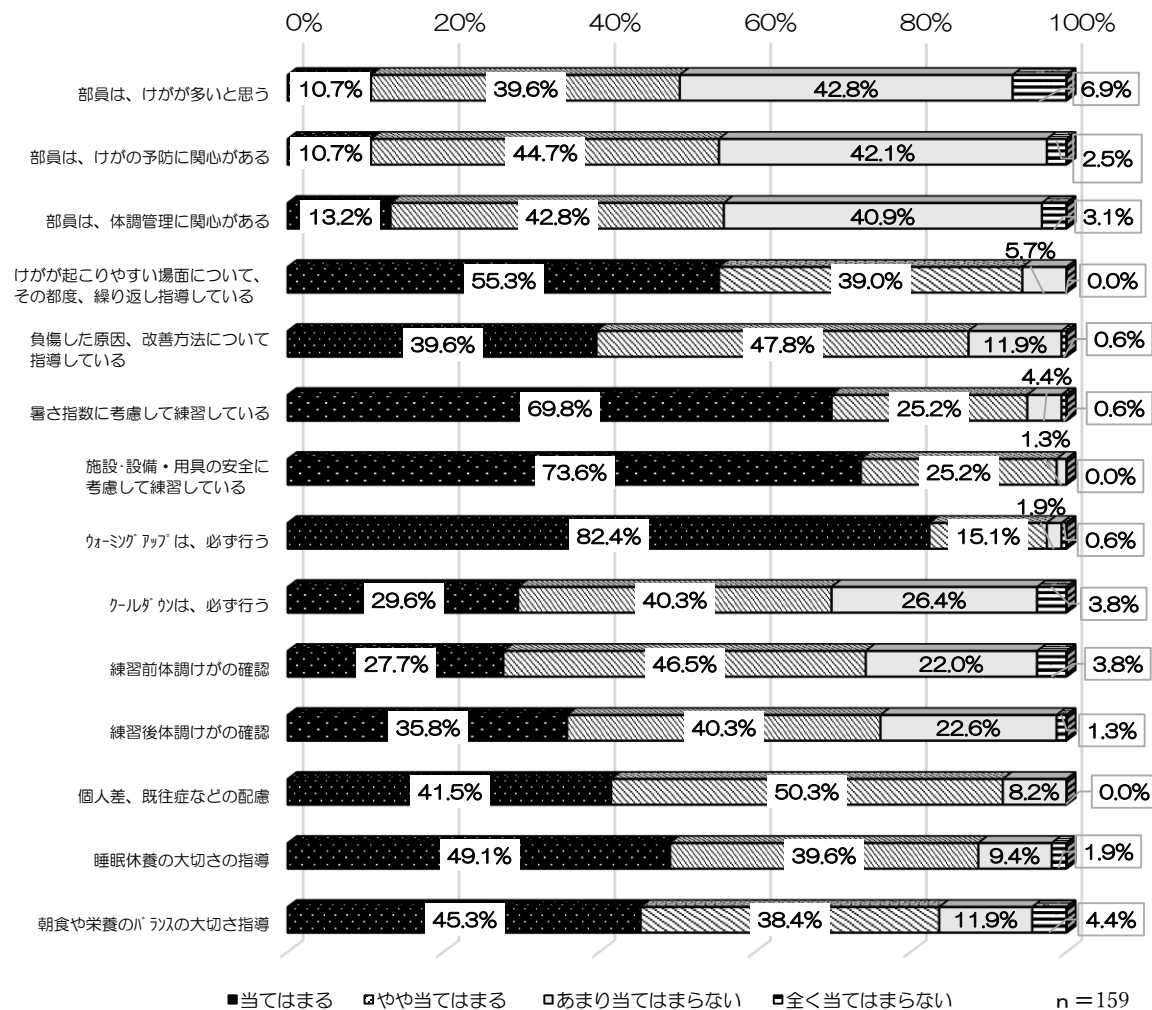
#### II 運動部活動における健康や、けが予防に関して、知りたいことがありましたら選んでください。

1 ストレッチング	2 テーピング・サポーター	3 スポーツ障害
4 負傷者の運動復帰プログラム	5 睡眠や休養	6 栄養や食事の指導
7 熱中症予防	8 その他( )	

#### III 運動部活動における健康や、けが予防に関して、工夫したり実践されていることがありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

### 部活動に関する顧問の意識調査



資料1 顧問用アンケート用紙および結果

### 健康やけが予防アンケート

この調査は、運動(体育や運動部活動)中に起こるけがの防止の取り組みを進める上で、みなさんの意識や様子を知り、取り組みの参考資料とするものです。ご協力をお願いいたします。

学年	組	性別	氏名	部活動
年	組	男・女		部・所属していない

I 日常生活の中であなたの意見にもっとも近い回答を1つ選んで、番号に○をつけてください。

		とても思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない	わからない
1	自分の取った行動が、けがの原因になる事があると思う。	1	2	3	4	5
2	けがをする時は、注意しても避けられないと思う。	1	2	3	4	5
3	自分の工夫や努力によってけがを防げると思う。	1	2	3	4	5
4	けがをした場合、それは自分自身よりも、施設や天候のせいだと思う。	1	2	3	4	5
5	自分が他人をけがさせることはないと思う。	1	2	3	4	5
6	自分はいつも安全に行動していると思う。	1	2	3	4	5
7	運動でけがをするのは、当たり前だと思う。	1	2	3	4	5

II あなたの状況にもっとも近い回答を1つ選んで、番号に○をつけてください。

		ある	ややある	あまりない	全くない	わからない
1	運動によって起こるけがに関心がある。	1	2	3	4	5
2	運動によって起こるけがについて、自分で調べることがある。	1	2	3	4	5
3	運動をする時には、けがの防止について仲間と話し合うことがある。	1	2	3	4	5
4	運動をしている時、けがをしたり、痛みを感じたら、先生やコーチにすぐにそのことを伝える。	1	2	3	4	5
5	運動用具を使う場合、けがをしないように注意して使う。	1	2	3	4	5
6	運動をしている時、けがをしないように他の人に注意する事がある。	1	2	3	4	5
7	運動をしている時、安全には特に注意を払っている。	1	2	3	4	5

III あなたの意見・状況に近い回答を1つ選んでください。

1	運動をする上で、食事は大切だと思う。	とても思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない	わからない
2	日頃、バランスを考えて食事をしている。	している	ほぼしている	あまりしていない	全くしていない	わからない
3	運動をする上で、睡眠は大切だと思う。	とても思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない	わからない
4	日頃、睡眠時間は十分足りている。	十分	ほぼ足りている	少し足りない	足りない	わからない

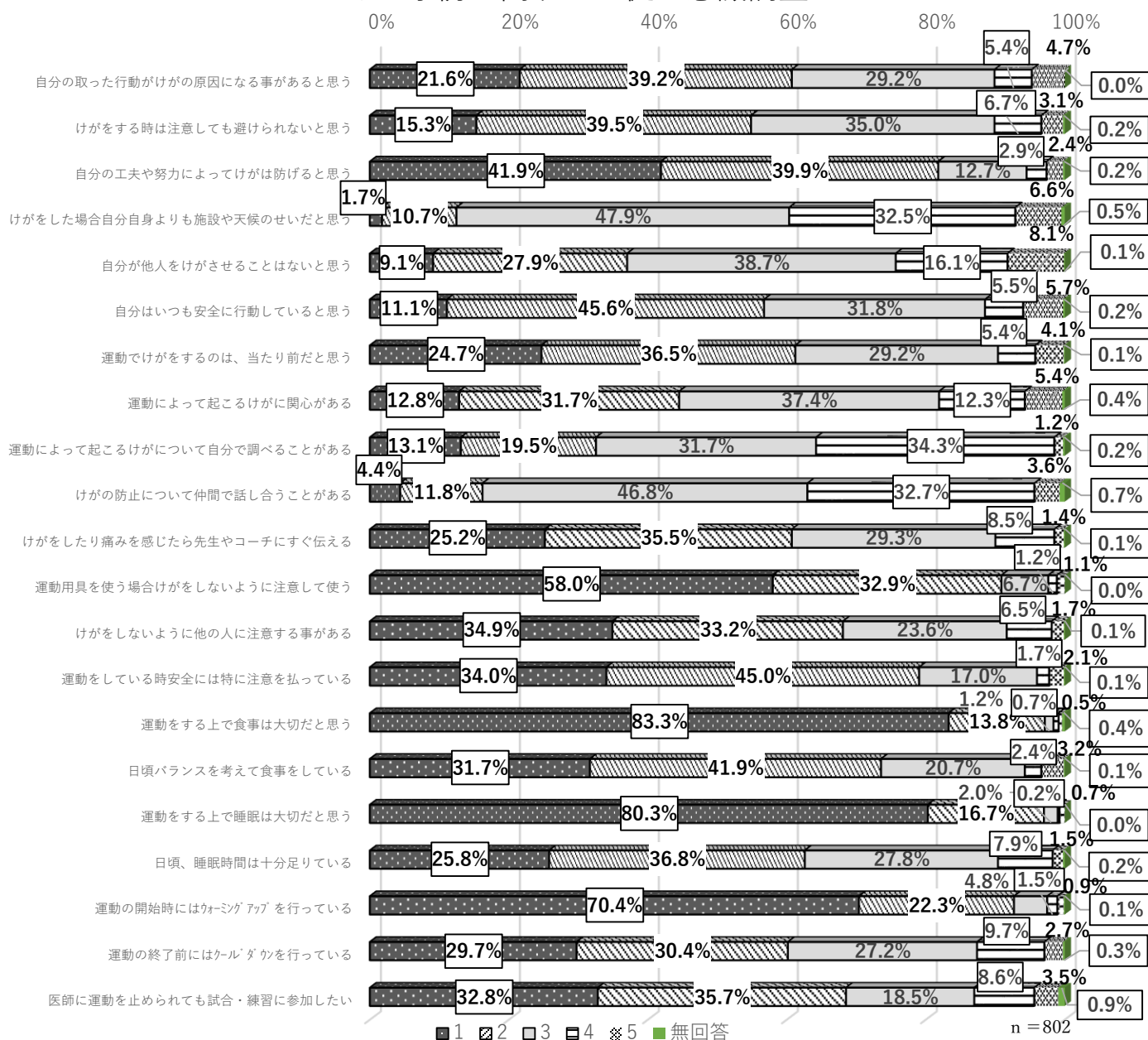
文化的部活動または部活動に所属していない人は、これでアンケートは終了です。

IV 運動部活動に所属している人だけ答えてください。あなたの状況に近い回答を1つ選んでください。

1	運動の開始時にはウォーミングアップ(準備運動)を行っている。	いつも行っている	大体行っている	あまり行っていない	行っていない	わからない
2	運動の終了前にはクーリングダウン(整理運動)を行っている。	いつも行っている	大体行っている	あまり行っていない	行っていない	わからない
3	医師に運動を止められていても、試合・練習に参加したい	とても思う	やや思う	あまり思わない	全く思わない	わからない

ご協力ありがとうございました。

### けが予防に関する生徒の意識調査



# 運動終了後(クールダウン)のストレッチについて

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室  
理学療法士(PT) 奥村 太郎  
理学療法士(PT) 長谷川 和希

## ストレッチ(上肢編)



### 肘のストレッチ



胸の前で手指を組み、両腕を伸ばして手のひらを外側へ向ける

☆肘内側から手首の前面にかけて

クールダウンに一番効果的なのは

### スタティックストレッチ(静的ストレッチ)

- ✓ 反動や痛みをつけずに筋をゆっくりと伸ばさせる方法
- ✓ 筋を伸ばした状態で静止し、反動をつけずに30~80秒間 保持する

~~効果~~

- ✓ 筋肉へのリラックス効果が得られる
- ✓ 筋-膜の剛性を低下させ、**運動可動域の改善**が得られる
- ✓ **筋繊維の癒合**により、筋の傷りを解消させ、運動後の運動性筋痛を軽減させる効果がある

(参考文献: 藤原スポーツ医学, 2014)

### 肩のストレッチ①



腕を水平に保ち、肘を反対側の肩に向けて引きつける

☆肩甲骨外側から肩後面にかけて

### 手首のストレッチ



腕を伸ばし手指をつかむつかんだ手指を身体に向けて引っ張る

☆肘外側周囲

### ストレッチの注意点

- ✓ ストレッチの間は呼吸を止めない
- ✓ 伸張感を意識しながら行う
- ✓ 過度なストレッチは筋の損傷を引き起こす



### 肩のストレッチ②



地面にひざまづき、両手を前方へ伸ばす頭部は前に落とし、お尻を両足へ押しつける

☆脇の下から肩甲骨外側にかけて

☆…伸ばす筋肉の部位

## ストレッチ(下肢・体幹編)



### 股関節のストレッチ



両方の足の裏を合わせ、両足首をつかむ  
両肘で地面に向かって膝を押す

☆太ももの内側

### 太ももの前のストレッチ



片方の膝を曲げ、足首をお尻の脇に置く  
体を後ろへゆっくり傾ける

☆太ももから膝の前面

### 太ももの裏のストレッチ



両足を前に伸ばし、背中を曲げないようにして、  
両手をつま先へ向けて伸ばす

☆太ももから膝の後面

### ふくらはぎのストレッチ



後方に一步下がり、後ろ足をまっすぐ伸ばして、  
踵を地面に押しつける

☆ふくらはぎ全体

### 体幹のストレッチ



片膝を立てて足を交差させ、立てた膝の上に  
反対側の腕を乗せて体を回す

☆右の臀部(おしり)  
☆背部から反対の肩甲骨にかけて

# ケガの予防 講習会



1

佐倉市・酒々井町中学校で  
おきたケガ  
(平成30年度)



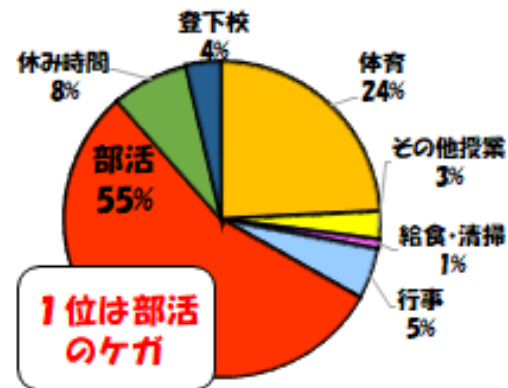
ケガをして  
学校保険を  
申請した件数

**623件**



2

どんな時間にケガは発生しているか？



3

## スポーツで起こるケガ

外傷

1回の大きな力がかかり起きるケガ

捻挫、打撲、肉離れ  
靭帯損傷 など



スポーツ障害

繰り返し力がかかり特定の部位にかかり起きるケガ

オスグット病、野球肩  
腰椎分離症など

4

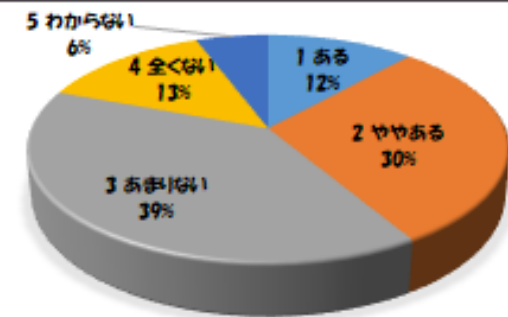
## 【成長期に多いのはなぜ？】

骨や軟骨、筋肉が発達しきっていないので、体の使い方のバランスがかたより、大人よりも負担がかかってしまうからです。

5

昨年度アンケート結果

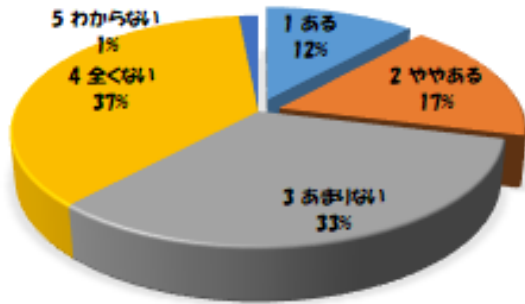
11-1 運動によって起こるけがに関心がある



6

昨年度アンケート結果

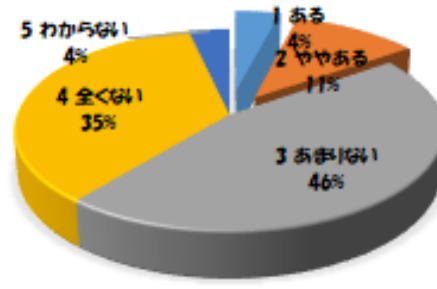
II-2 けがについて、自分で調べることがある



7

昨年度アンケート結果

II-3 けがの防止について仲間で話し合うことがある



8

中学生に多い スポーツ障害の例

### オスグッド病

動くと、  
ひざの少し下が痛む。  
その部分を押すと痛い。



9

中学生に多い スポーツ障害の例

### 野球肩

腕をあげたり、  
力を入れて  
振り下ろす動作を  
したときに  
肩に痛みを感じる。



10

中学生に多い スポーツ障害の例

### テニス肘

手首を動かしたとき、  
ひじの外側や内側が  
痛む。  
その部分を押すと痛い。



11

中学生に多い スポーツ障害の例

(ようついはんしゅう)

### 腰椎分離症

運動の後や  
長い時間、  
同じ姿勢を続けた後、  
腰が痛くなったり、重く感じたりする。




12

中学生に多い スポーツ障害の例

### シンスプリント

ランナーに多い、  
すねの内側に鈍い痛みが  
でる。  
強い痛みは、疲労骨折の可能性もある



13

中学生に多い スポーツ障害の例

### 中足骨の疲労骨折

打撲や捻挫など、  
瞬間的なケガを  
していないのに、  
足の甲に痛みがある。



14

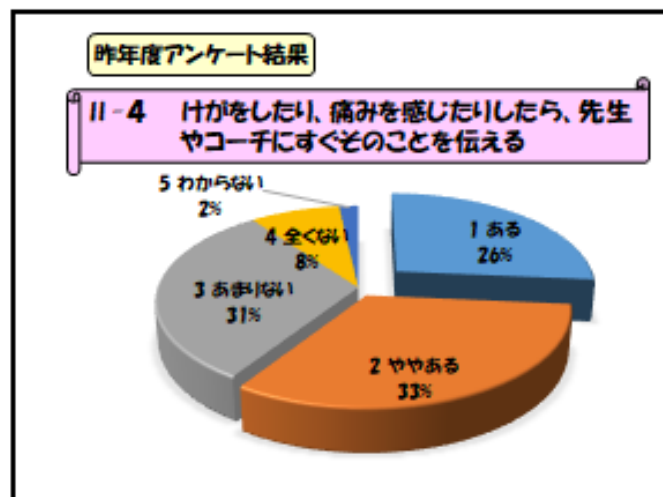
中学生に多い スポーツ障害の例

### 手首の腱鞘炎 (けんしやうえん)

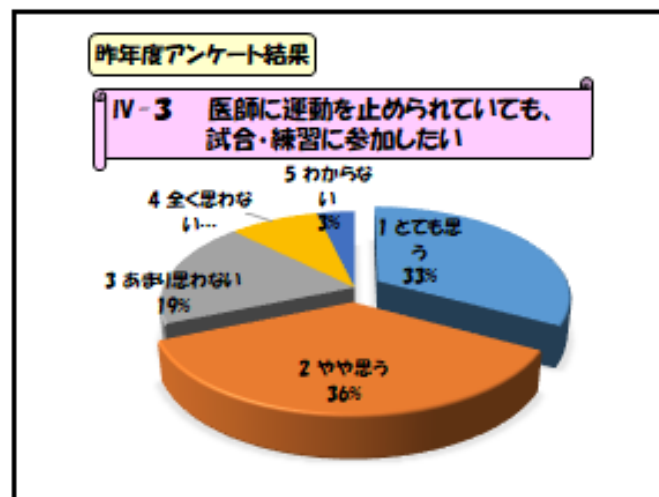
手首を動かす腱の周囲に  
炎症が起こり、  
手首が腫れたり痛みを  
感じたりする。



15



16



17

**【ほおっておいたら  
どうなるの?】**

少しずつ症状が悪くなり、  
治療やスポーツ復帰に  
長い時間がかかったり、  
スポーツを続けられなくなる  
場合もあります。

18



## スポーツ障害を防ぐケアの基本

ストレッチや入浴で筋肉の緊張をほぐす



エネルギー源！  
骨や筋肉を強く！

食 眠



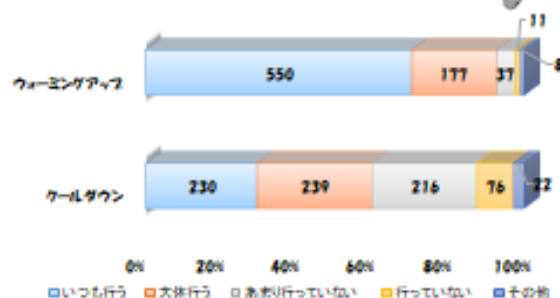
よく寝て、集中力・回復力UP！



19

## 昨年度アンケート結果

クールダウンをしないうちが多い？！



20

## ウォーミングアップ(準備運動)とは

体温を上げ、筋肉や関節が温まることで、運動中のケガを予防をします。



21

## クールダウン(整理運動)とは

疲労や身体への負荷はスポーツ障害の原因になります。  
クールダウンは休養の準備として疲労回復のために行います。

- 例
- ・ストレッチなどの体操
  - ・軽いジョギングやウォーキング
  - ・アイシング



22

では具体的にクールダウンのストレッチについて勉強していきましょう。



23

## ケガの予防講習会

## 部

○ケガが多く発生するのは、部活動の時間で全体の55%をしめています。

○みなさんが部活動でのケガと聞いて、思いつくのはどんなケガでしょうか。例えば「足首をひねる」とか「骨折する」というケガだと思います。

このほかにスポーツなどで、体の特定の部分を使いすぎたり、間違ったトレーニングを続けると、蓄積したダメージから思わぬ故障やケガが起こることがあります。これをスポーツ障害と言います。

○スポーツ障害の詳しい事については、保健室の廊下に掲示されているので、必ず確認してください。

○去年行ったアンケートでは、ケガをしてお医者さんに運動を止められていても、試合や練習をしたいと答えた人が多くいたようですが、ケガをきちんと治さないと、治りにくくなったり、運動してはいけない状態が、より長くなってしまいます。スポーツを続けられなくなることもあるそうです。

○スポーツ障害を防ぐためには、体を休めること、バランスの良い食事をとること、よく眠ることが大切です。また、ウォーミングアップ(準備運動)、クールダウン(整理運動)もスポーツ障害の予防として、とても効果があります。ウォーミングアップは体温を上げ、筋肉や関節が温まることで、運動中の事故や傷害の予防をします。クールダウンは、疲労(ひろう)回復(かいふく)のために行います。アンケート結果によると、ウォーミングアップは必ず行っても、クールダウンは行わない部が多いそうです。クールダウンの講習を受けたので、今からみんなでやってみましょう。

※配布資料を参考にして、行ってください。

### ケガの予防講習会を終えて（伝達リーダー用）

講習会、お疲れ様でした。そして各部での伝達講習はいかがでしたか？みなさんの意見を聞き内容を考え直したり作り変えたりしたいと考えています。ご協力をお願いします。

部活名 \_\_\_\_\_ 部 氏名 \_\_\_\_\_

1. 講習会内容について（当てはまる記号に○をつけましょう）

**スポーツによるケガの種類が（外傷と障害）が、わかりましたか？**

ア. 大変わかった    イ. だいたいわかった    ウ. あまりわからなかった    エ. 全くわからなかった

**中学生に多いスポーツ障害が、わかりましたか？**

ア. 大変わかった    イ. だいたいわかった    ウ. あまりわからなかった    エ. 全くわからなかった

**ウォーミングアップとクールダウンの違いが、わかりましたか？**

ア. 大変わかった    イ. だいたいわかった    ウ. あまりわからなかった    エ. 全くわからなかった

**クールダウンの方法がわかりましたか？**

ア. 大変わかった    イ. だいたいわかった    ウ. あまりわからなかった    エ. 全くわからなかった

**講習の画像や配った資料について**

ア. 大変わかった    イ. だいたいわかった    ウ. あまりわからなかった    エ. 全くわからなかった

2. 伝達講習について（当てはまる記号に○をつけましょう）

**伝達講習にかかった時間**

ア. 10分くらい    イ. 15分くらい    ウ. 20分くらい    エ. 30分以上（      分）

**顧問の先生の参加について**

ア. 一緒に参加した    イ. 部員のみで実施した

**伝達講習で、部のメンバーに説明できましたか？**

ア. しっかりできた    イ. およそできた    ウ. あまりできなかった    エ. 全くできなかった

**伝達講習の時、困ったことがあった人は教えてください。（いくつでもかまいません）**

ア. 実施することができなかった。（理由      ）

イ. 説明プリントが難しい    ウ. 配った資料がわかりにくそうだった    エ. 質問が多くでて困った

オ. 講習する時間がとりにくかった    カ. 説明を聞かない人がいた

キ. その他（      ）

**部活のリーダーとして、あなた自身が詳しく知りたいことがあれば教えてください。**

3. クールダウンの実施について（当てはまる記号に○をつけましょう）

**部員の実施状況**

ア. しっかりできた    イ. およそできた    ウ. あまりできなかった    エ. 全くできなかった

4. 3. でウ、エと答えた人に質問します。理由を下から選んでください。（複数回答可）

ア. 説明がうまく伝わっていない    イ. 内容が難しい    ウ. 内容が多い

エ. 内容が足りない    オ. 時間がとれない    カ. 実施しなくて良い

キ. その他（資料の改善希望など      ）

★ありがとうございました★

### ケガの予防講習会について（顧問用）

通日実施いたしました、ケガ（スポーツ障害）予防に関する取組について、リーダー講習会、各部での伝達、実施状況等、ご意見・ご感想などお聞きしたく、ご協力をお願いします。

部活名 \_\_\_\_\_ 部 氏名 \_\_\_\_\_ 先生 \_\_\_\_\_

1. リーダー講習会の時期、講習時間について

◆時期 アこのままでよい イ変更を希望⇒（      月）頃 ウ実施しなくてよい

◆時間 アこのままでよい イ短縮を希望 ウ延長し、しっかり教える

2. リーダーへの講習内容や資料

\* 当日ご参加いただいた先生、資料をご覧になった先生は、ご回答ください。（複数回答可）  
（外傷と障害の違い、中学生に多いスポーツ障害、クールダウンの実施等の説明をしました）

- ア ちょうどよい
- イ 中学生には難しい（どこが？      ）
- ウ もっと詳しいほうが良い（何を？      ）
- エ その他（      ）

3. 伝達講習

◆リーダーは伝達講習を実施しましたか？

ア 実施した イ 実施していない ウ 把握していない エ その他（      ）

◆伝達講習に立ち会った先生は、ご回答ください。（複数回答可）

- ア 内容がわかりにくい イ 内容が多すぎる ウ 資料がわかりにくい エ 資料が多すぎる
- オ リーダーがうまく説明できない カ 部員が聞いていない キ 講習時間の確保が難しい
- ク その他（      ）

◆リーダーから部員への伝達講習について、ご意見・ご感想があればお願いします。

4. クールダウン ストレッチについて

◆部員の実施状況

ア しっかりできた イ およそできた ウ あまりできなかった エ 全くできなかった

◆クールダウン ストレッチの実施について（複数回答可）

- ア 説明がうまく伝わっていない イ 内容が難しい ウ 内容が多い エ 内容が足りない
- オ 時間がとれない カ 実施しなくて良い
- キ その他（資料の改善希望等      ）

5. 今回の取組について、ご意見・ご感想があればお願いします。

★ご協力ありがとうございます★