

指導者のみなさん！キラキラ☆の1年生には

新たなアプローチを！！



初夏の季節とともに、新入生も新しい学校生活に少し慣れてくる事と思います。令和3年は特に新型コロナウイルス感染症への対策も重要であり、例年とは違った新入生へのアプローチが必要です。スポーツ現場での、新入生に対してのワンポイントをご紹介します。

中・高1年生はケガのリスクが高い！？

前年の部活動引退以降、長期間スポーツ活動から遠ざかっていた新入生も多いのではないのでしょうか。夢と希望を胸に新天地でスタートを切ったものの、以前はここまでできたのに…と不安になってしまう生徒も多くいます。

体力に大きな違いがある上級生と、同じ練習メニューを行うことで大きなケガの発生に繋がる場合があります。1年生は心も身体もまだ十分に成長していません。1年生の状態をチェックして、適切な指導をしていきましょう。

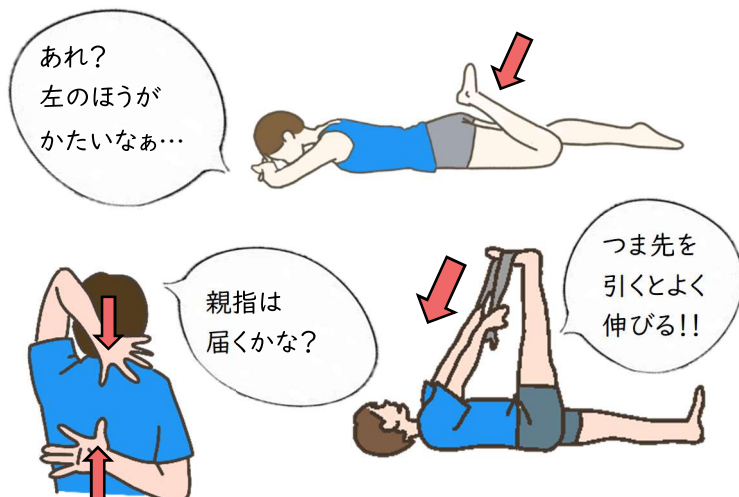
ケガの予防5か条

こんな事も指導しましょう！！

1. ウォームアップ・クールダウンをしっかりと
2. 上手な体の使い方を覚える
3. バランスよく運動する
4. 自分の体や環境をチェックする
5. 体をやすめよう

✓ 身体の状態をチェックしよう

各関節をゆっくり大きく動かして、可動域を確認してみましょう。これは、身体の状態を確認すると同時に、正しいストレッチの仕方を教えるチャンスでもあります。正しい姿勢とスムーズな動きを習得させることで、ケガの予防だけでなく、トレーニング効果を高めることが期待できます。



✓ オーバーユースをチェックしよう

1年生はまだ体力が不十分であり、オーバーユースやオーバートレーニングの状態になりやすいため、次の点に注意が必要です。

- 痛い関節や筋肉が多くないか？
- 体がだるそうでないか？
- 食欲がなく、体重が減少してきていないか？
- 睡眠はちゃんととれているか？
- 元気がなく、意欲もなさそうではないか？

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会 委員
公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツドクター
鈴木整形外科 院長
鈴木 正弘 氏

