

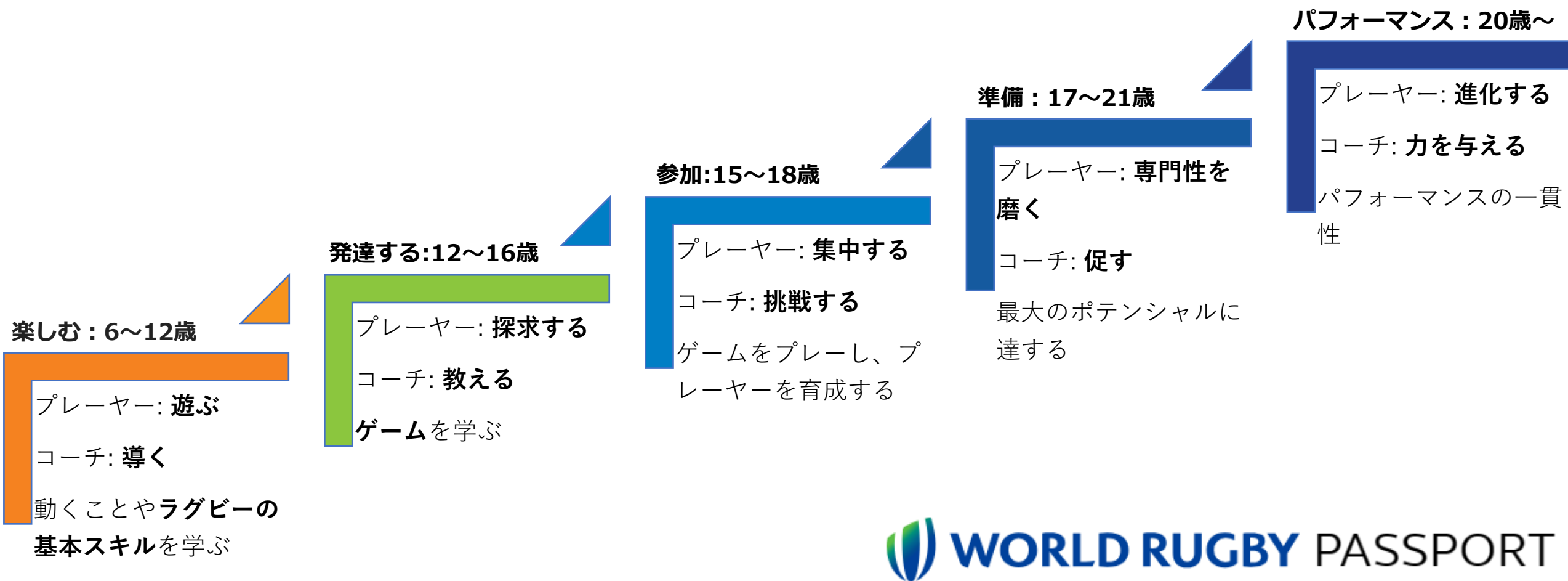
# 将来を見据えた子どもたちの 育成とケガ予防

トヨタ記念病院トヨタアスリートサポートセンター

豊田スポーツアカデミー トレーナー

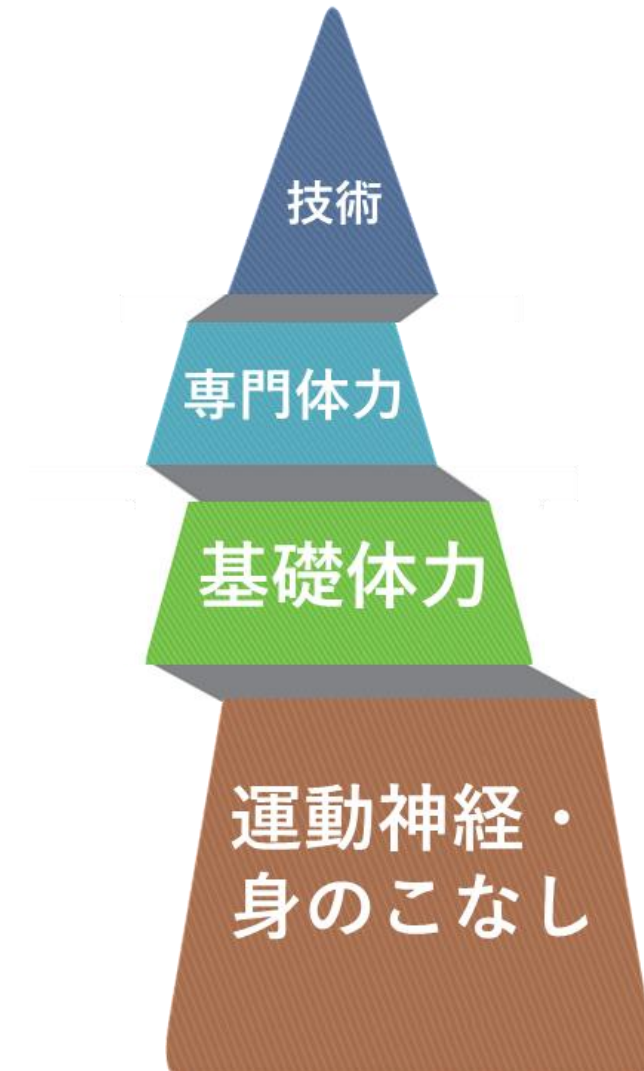
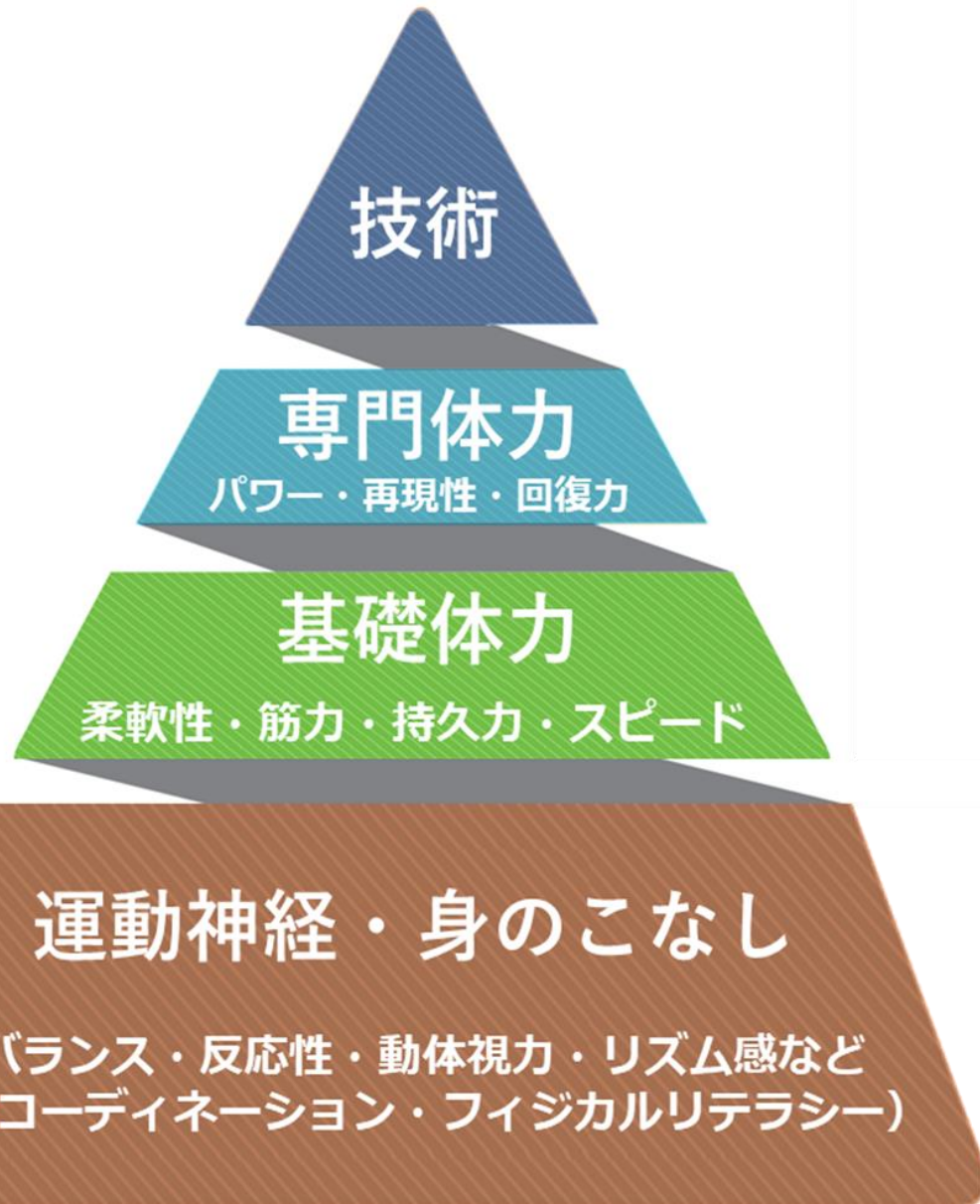
坂田 淳

# 子どもたちに関わるうえで大切なこと -長期的プレイヤー強化とケガの予防-



# スポーツに必要な体力

基盤が養えられないと、技術も先細り



# スポーツと運動の長期育成

身のこなしは小学生で発達 &  
先を見据えた、育成の段階に合わせた  
コーチングが重要

## 身のこなし

### 小学生

- 後々のハイレベルで複雑なスポーツの技術を発展させる強い基盤を養う

## 基礎体力・技術

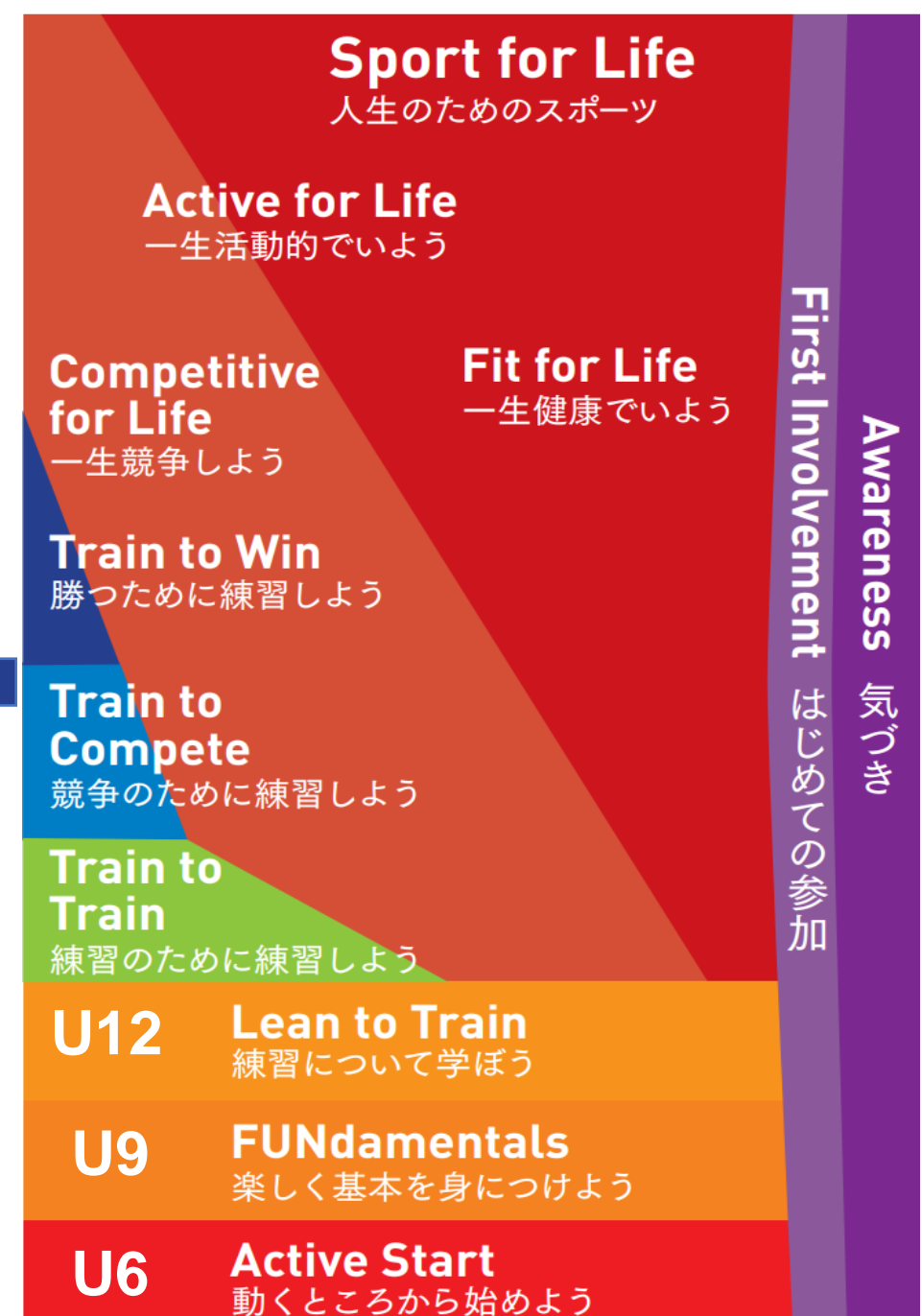
### 中学生

- 競技の技術&ポジションプレー
- 体の変化、有酸素系能力の発達が著しい

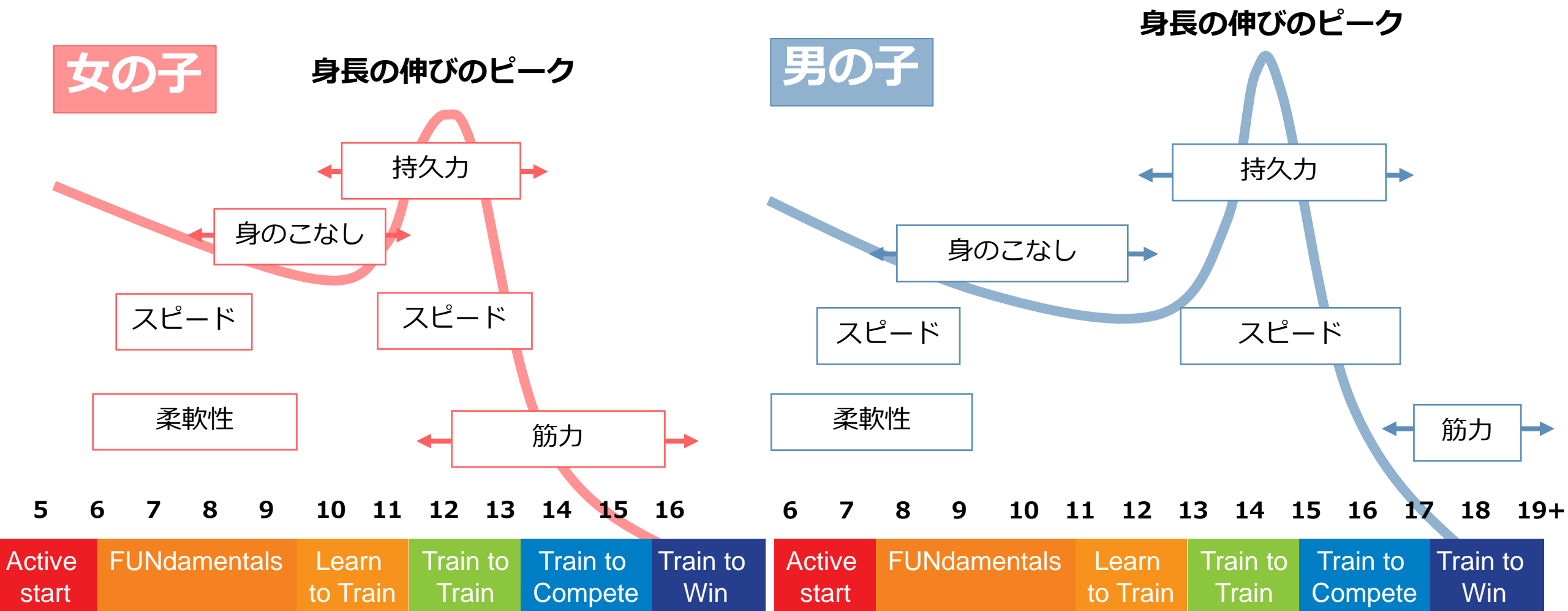
## 専門体力・技術

### 高校生

- 競技スポーツ本格化
- 競技に特化した技術・専門体力を鍛錬



# 身長伸びと運動能力の向上



# 年代に応じたトレーニング強化ポイント

	U12	U14	U16	U18
重要要素	姿勢・俊敏性	持久力・柔軟性	筋力・スピード	パワー・回復力
ラグビー	正しい姿勢 素早く低い姿勢	+ 姿勢を崩さない	コンタクト力	コンタクト力 コンタクトフィットネス
体幹トレ	姿勢が大事	+ 手足を動かす	トレーニング前に実施	
ストレッチ	柔軟性の維持	量をしっかり！	トレーニング前に実施	
ランニング	フォームが大事 走り+競争 視点の変換 切りかえし	長距離：20分～ インターバル走：2分 走+1分ジョグ×5本～	全力ダッシュ 2～10秒×20本以内 ※ 間の休みはしっかり (ダッシュの時間の10倍)	グループラン(6組) ラン(10-40秒) 10本以内 トレ：休憩=1：5
筋トレ	自分の体重負荷		軽負荷（シャフト） フォームを重視	高負荷 メディシンボール投げ

# ランニングの例：障害物リレー

JUMP



いろいろな運動を

でんぐり返し



視線を変えて

四つ這い



様々な姿勢で

ダッシュ



競争する

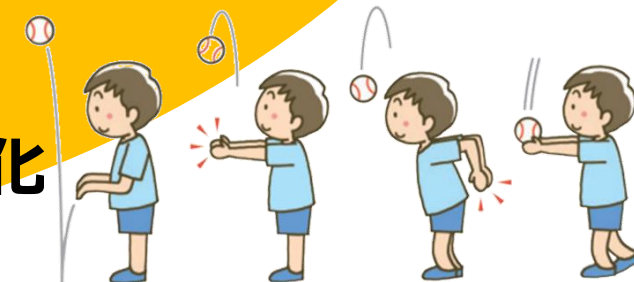
## 専門的コーディネーション

- **U-12** 年代から導入
- ラグビーのパフォーマンスに直接関わる
- **ドリル**：素早く低い姿勢をとる、効率的な走動作を身に着ける
- パワー発揮の土台、四つ這い姿勢の獲得、自由に体を操るための**体幹安定・下肢柔軟性**にも取り組む



## 基礎的コーディネーション

- **U-10** 年代で主に獲得
- 多様な身体の使い方：リズム感・力の抜き入れ・距離感・体性感覚・ハンドアイコーディネーションなど
- 鬼ごっこや木登りといった**外遊び**や**様々なボール遊び・スポーツ**で経験
- 心身ともフレッシュな状態で実践
- できる動きと組み合わせる
- 内容、難易度を**次々変化**



# 素早く・強く・低い姿勢をとる

ボールを載せて四つ這い 四つ這いで踏まずに一周



四つ這いで踏ん張る



カブトムシ



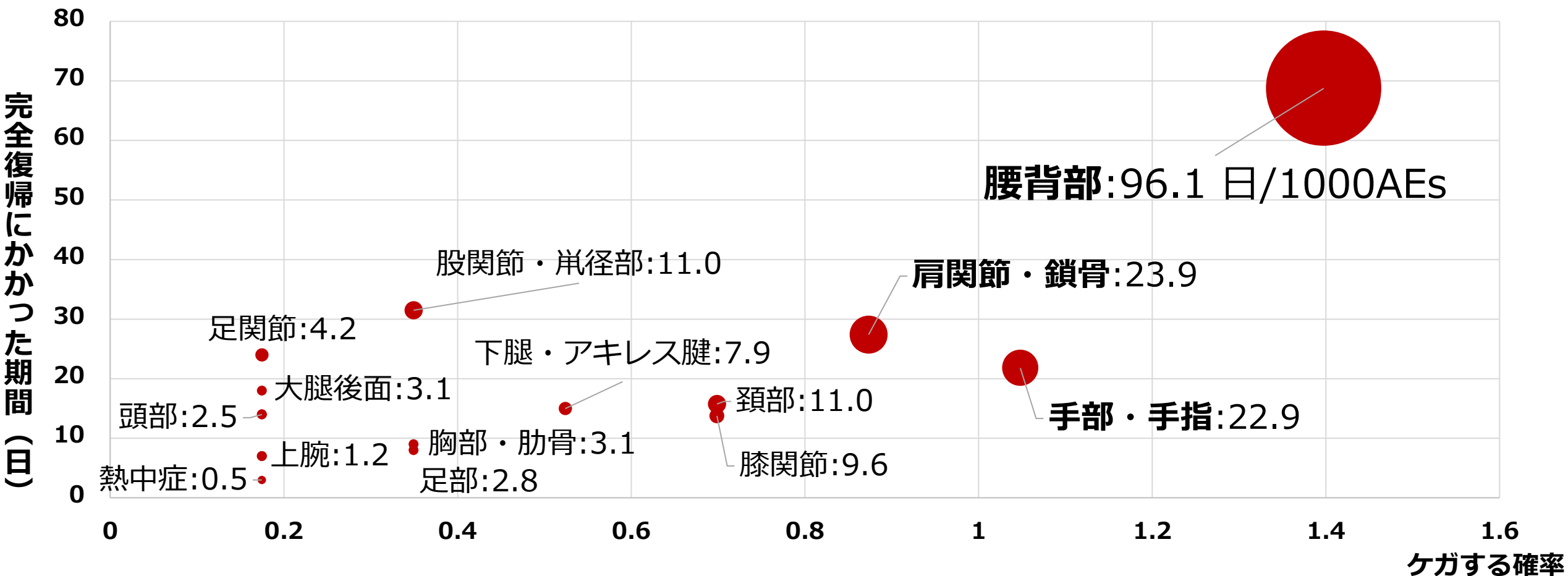
低い姿勢でボールキャッチ うつ伏せからボール取り

肩・膝・腰⇒ボール

肩を合わせて膝を取り合う

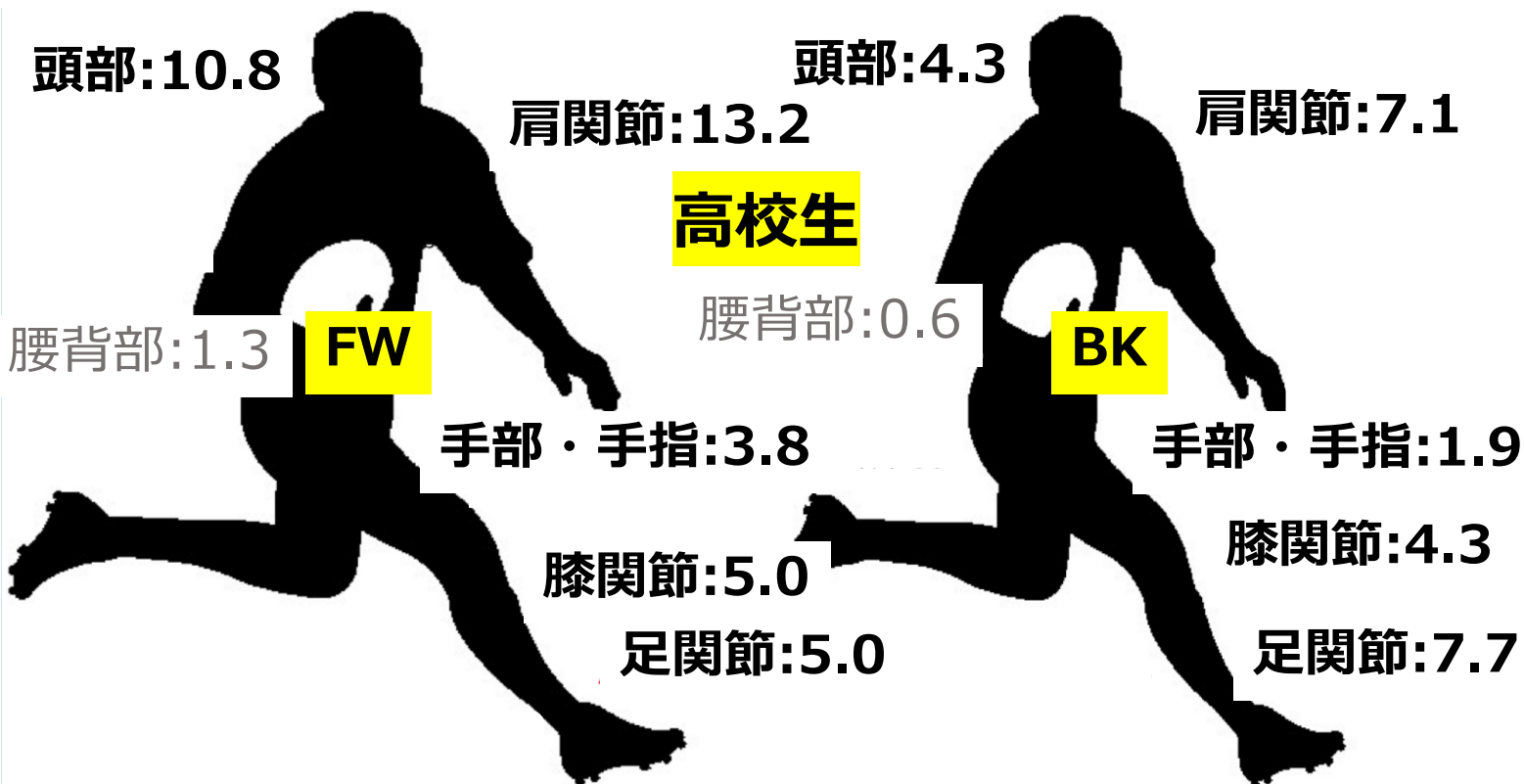
# 豊田スポーツアカデミーでのケガ・故障調査

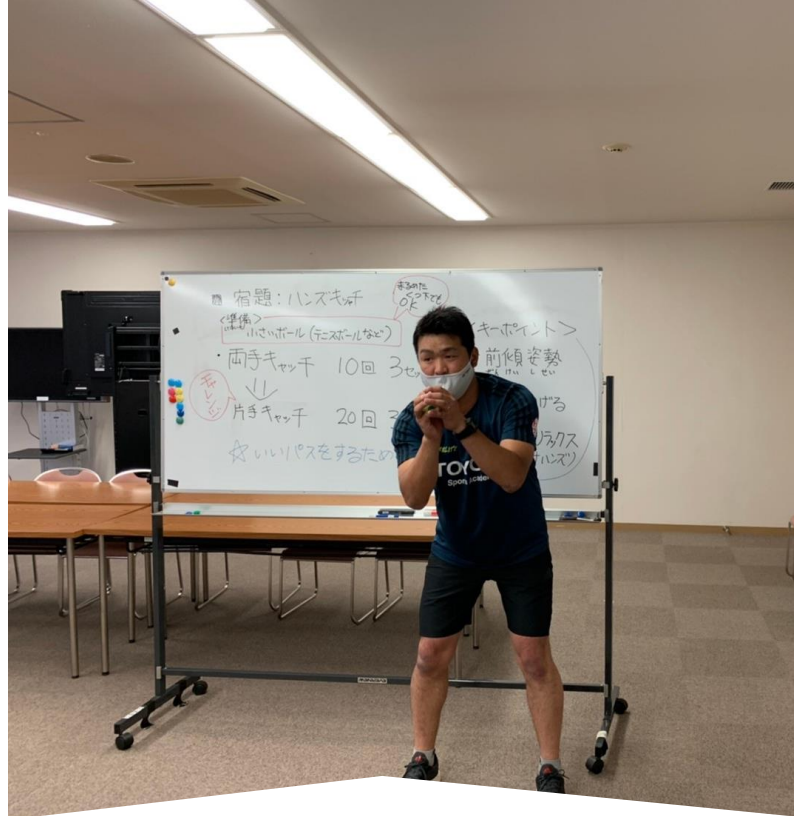
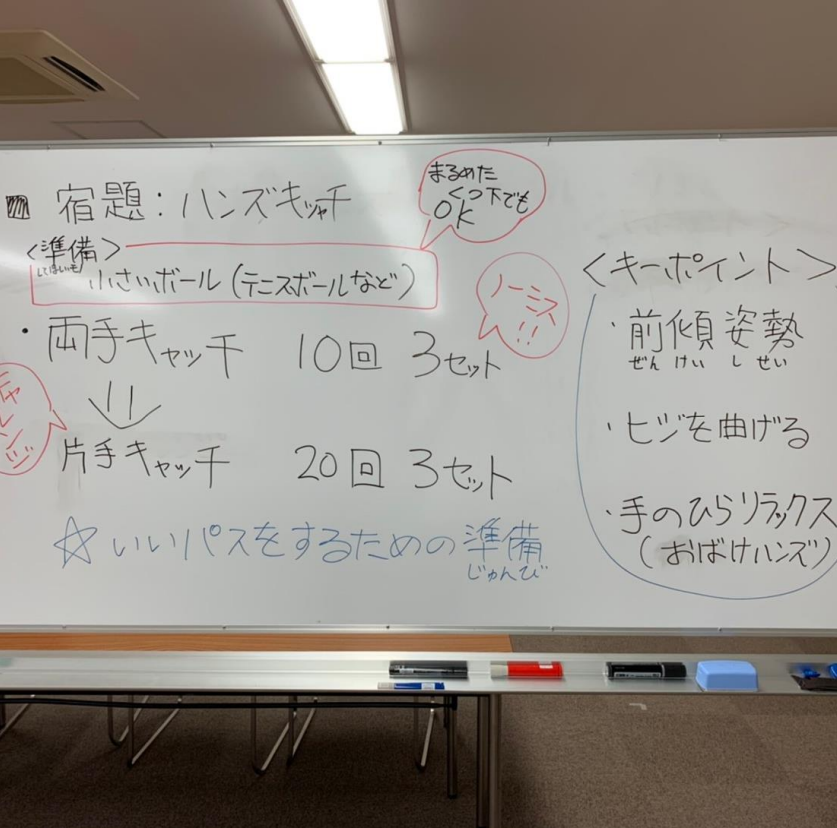
- ・ **腰背部**における外傷・障害の負担が96.1 日/1000AEsと最も大きい
- ・ 次いで**肩関節・鎖骨**, **手部・手指**における外傷・障害の負担が大きい



# 年代別の比較

- ・小・中学生で腰背部の外傷・障害発生率が高い





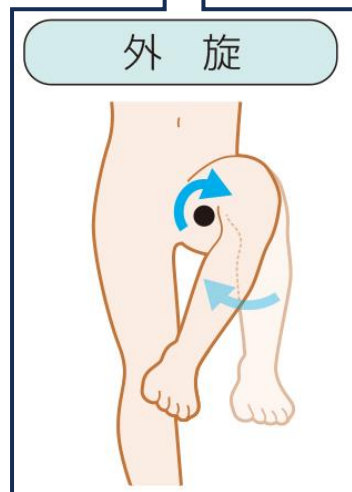
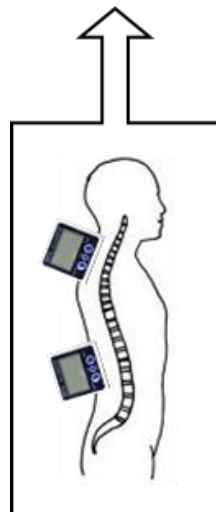
## 突き指の特徴 と原因

- 中学1年生に多い！！
- キャッチスキル＝お化けハンズができない！

# 腰痛の原因



- 股関節が硬い
- 背中が丸い



# 腰椎分離症



**3か月練習休止**



# 肩のケガの原因



- 股関節が硬い
- 手で体重を支えられない



# 子どもが安全にスポーツを楽しむために

- トヨタアスリートサポートセンター
  - 障害調査・スクリーニングの実施
  - コーディネーション・予防トレーニング提供
  - ケガ発生後のフォロー

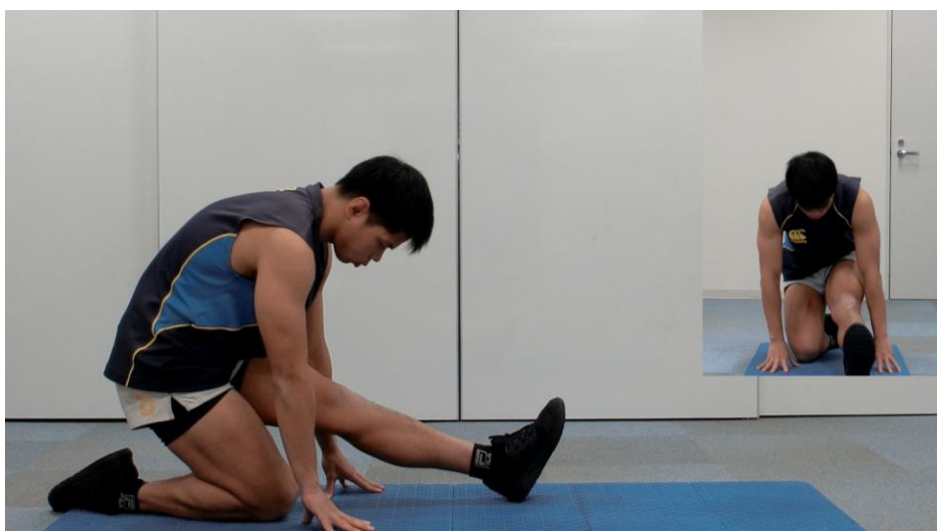
オフィシャルLINE



何かありましたら、ご連絡ください

## 1) 大腿前後のストレッチ

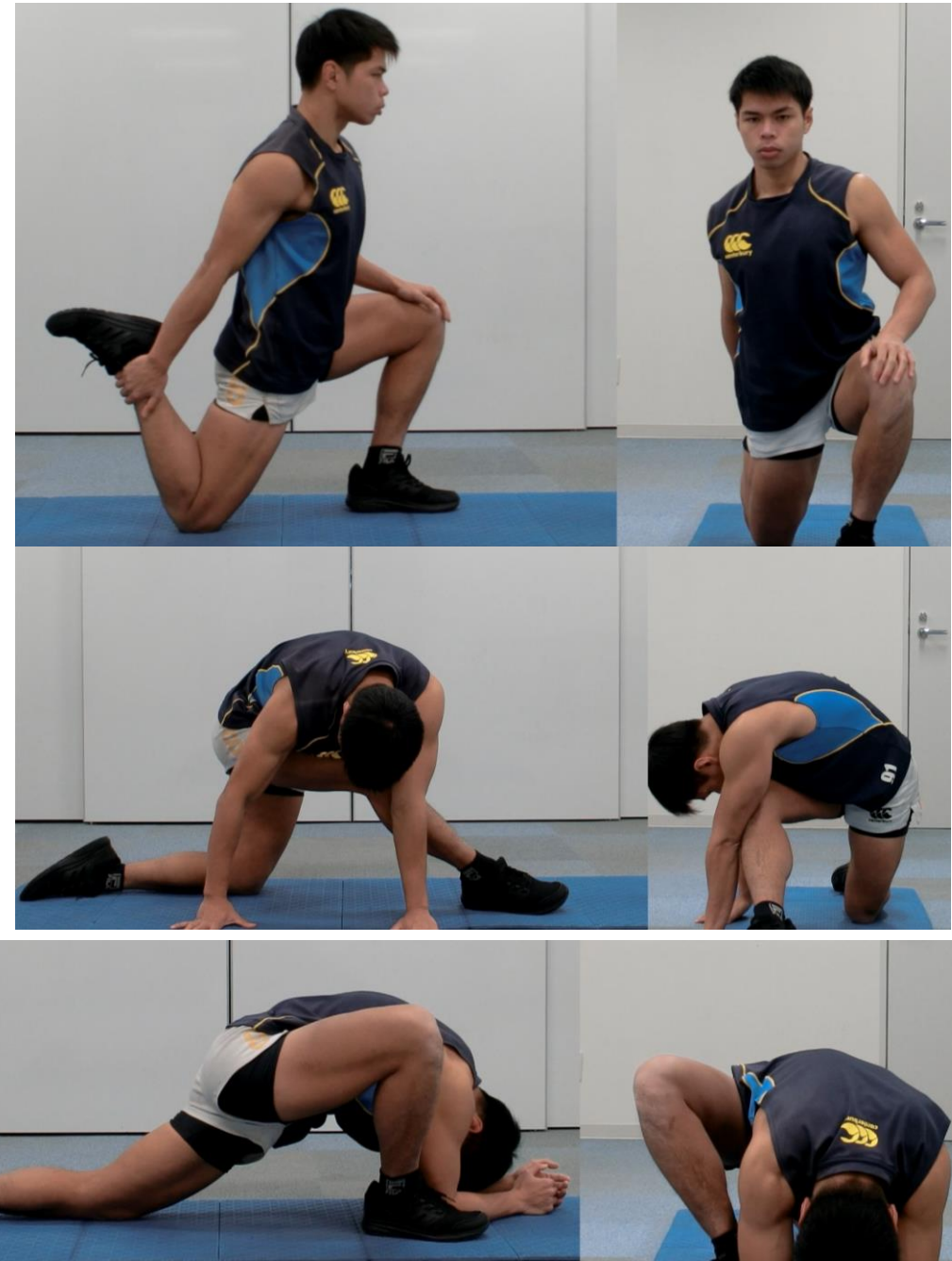
- 足を前後に開き、
- ① 体を後ろに引き、前側の膝を伸ばし、もも裏を伸ばす。このときつま先を上げる。
- ② 体を前に倒し、手を前方につく。お尻を締めて股関節前面を伸ばす。
- リズムよく、5回繰り返す。



<https://youtu.be/VHi8RD5QodQ>

## 2) 股関節各種ストレッチ

- ① 足を前後に開き、後ろ脚の足首を持ち、お尻に近づけ、もも前を伸ばす。
- ② 両手を前膝の外側につき、体を後ろに引くようにしながらお尻の後面を伸ばす。
- ③ 両手を前足の左右につき、体重を前に乗せ、股関節の付け根（内側）を伸ばす。
- ④ 両肘を前足の内側につき、体重を前に乗せ、お尻の外側を伸ばす
- 10秒×4種類行う。



### 3) キャット&ドッグ

- 四つ這いになり、
- ① 顔を上げて肩甲骨を寄せて胸を張る。
- ② おへそを見るように体を丸め、肩甲骨同士を離すようにする。
- 10回繰り返す。

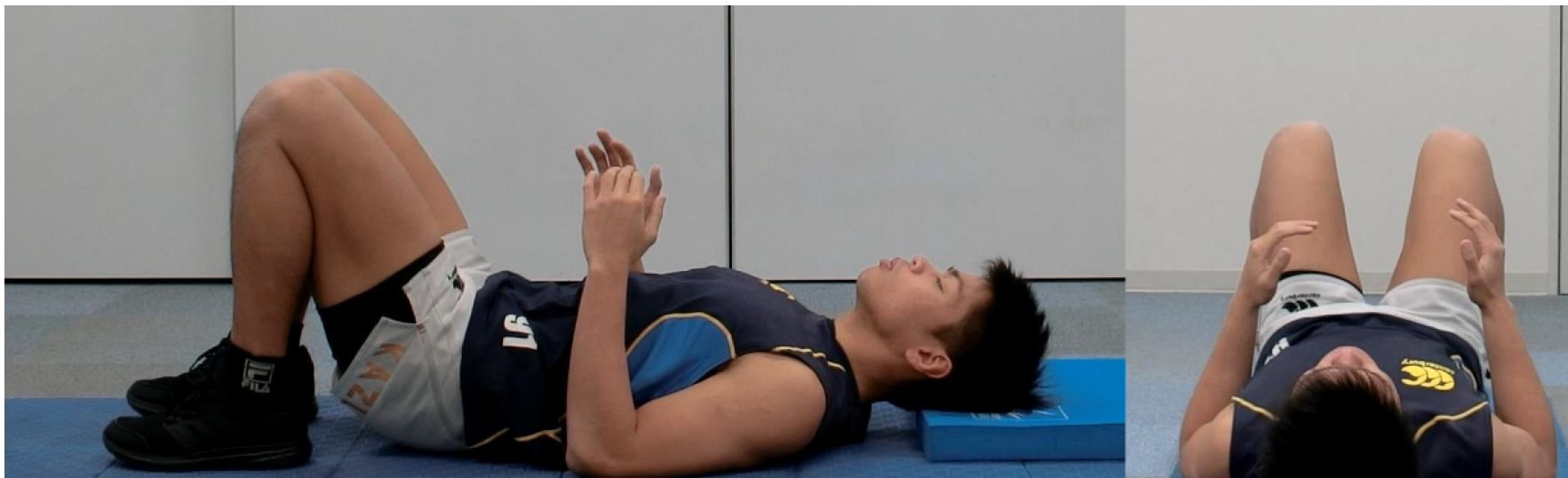


[https://youtu.be/RdV8Lma\\_Sic](https://youtu.be/RdV8Lma_Sic)

#### 4) チンイン

頭の下に枕を敷き、タックルをする位置に肘を置き、肩甲骨を寄せるようにして背中を浮かせ、肘と頭とお尻で支える。

10秒キープ×3回



<https://youtu.be/NwTedd80lvU>

5) 四つ這いバランス level 1  
四つ這いになり、肩甲骨を寄せて背中にボールを乗せる。

- ① 右足を後ろに伸ばして3秒キープ
- ② 左足を後ろに伸ばして3秒キープ
- ③ 左手を前に伸ばして3秒キープ
- ④ 右手を前に伸ばして3秒キープ

1度もボールを落とさずにできれば、level 2へ



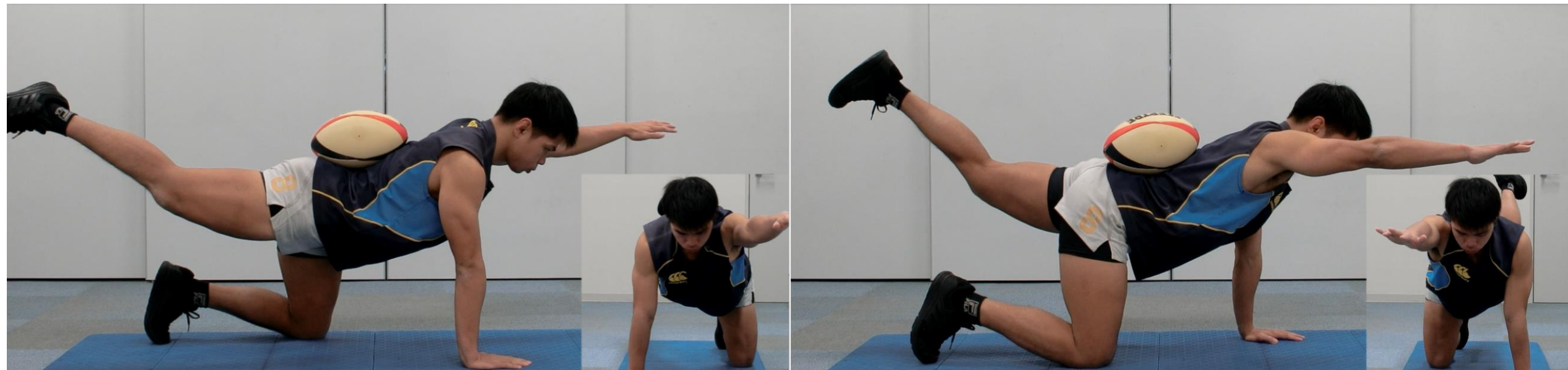
## 5) 四つ這いバランス level 2

四つ這いになり、肩甲骨を寄せて背中にボールを乗せる。

① 右足・左手を伸ばして3秒キープ

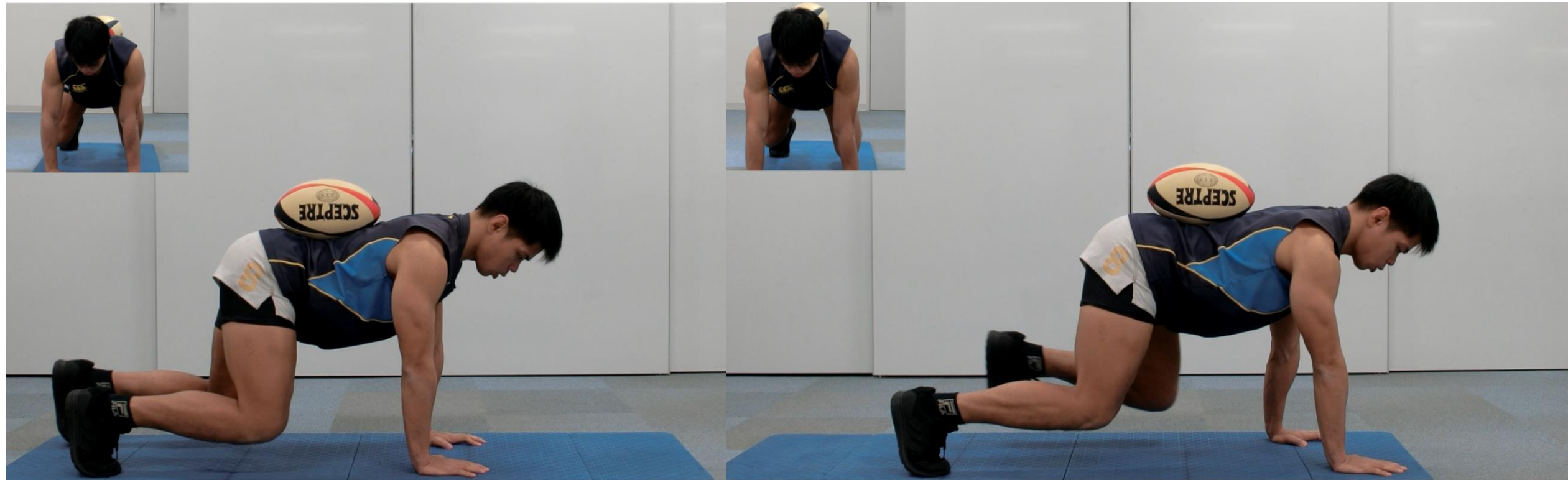
② 左足・右手を伸ばして3秒キープ

合計10回繰り返し、1度もボールを落とさずにできれば、level 3へ



### 5) 四つ這い level 3

四つ這いになり、背中にボールを乗せて、膝を浮かす。  
体を地面と水平に保ちつつ、前に5歩、後ろに5歩進む。



[https://youtu.be/\\_U9nVHF1jKc](https://youtu.be/_U9nVHF1jKc)

## 6) 壁スクワット

壁際に立ち、手を上げたままスクワットする。  
大腿が地面に平行になるまで腰を下げるようにし、10回繰り返す。



<https://youtu.be/qEMNEZ8sOL8>

7) プッシュアップ with ボール  
腕立ての姿勢になり、片方の手の下にボールを入れ、  
ボールを交互に入れ替えながら腕立て10回。



[https://youtu.be/x2X7Pbr\\_HtQ](https://youtu.be/x2X7Pbr_HtQ)

## 8) アブボール

膝立ちになり、ボールを両手で最大限前へ転がす。後ろに戻り、次は右斜め前、左斜め前に転がす。

3方向×5回

