

2018年(平成30年)9月17日(月)掲載

くらし

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因是三つあり、オーバーラン、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上におけるオーバーランは、走り過ぎのことで筋肉は練習後に休ませることによって初めて、より強い力が出せるようになります。ポイント練習の次の日は軽めのメニューにするなど、メリハリをつけましょう。スパイクを長時間履くことも脚への負担が大きいので気を付けましょう。

体の硬さについて、特に男子は身長の伸びとともに硬くなりやすいので、伸ばしている部位の筋肉を意識しながら入念にストレッチをしましょ

エンジョイ! スポーツライフ

ジュニア編 (11)



ささき・けん 82年横手市生まれ。福島県立医科大卒、秋田大大学院修了。17年4月より現職。日本整形外科学会専門医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

くり行う静的なストレッチを練習後と風呂上がりに、練習前は動的なストレッチ、例えば肩や首をぐるぐる回したり、体をひねったりして筋肉を伸ばしていくのがお勧めです。

理想的なのは△体のぶれがない▽重心移動がスムーズ▽上半身と下半身の運動の三つがうまくできている走り方です。

理想的なのは△体のぶれがない▽重心移動がスムーズ▽上半身と下半身の運動の三つがうまくできている走り方です。

ここまで二つは何とかなりますが、最も難しいのがフォームの問題です。100人いれば100通りの走り方があり、一概にこれが良い悪いとは言いづらいので

出るのが理想です。

上下のぶれ、跳びはね

などしたたりすると無駄な力を使つてしまいま

す。無理に脚を前に出そ

うとしたり、後ろに強く蹴ろうとしたりすると無

駄な力を使つてしまいま

す。なかなか難しいです

が、走る時にフォームを意識するのとしないのど

では、大きな違いが出ます。まずは自分の走る姿

を動画でチェックしてみましょう。



良いフォーム意識を

陸上選手の故障防止

陸上選手の故障防止

理想的なのは△体のぶれがない▽重心移動がスムーズ▽上半身と下半身の運動の三つがうまくできている走り方です。

ここまで二つは何とかなりますが、最も難しいのがフォームの問題です。100人いれば100通りの走り方があり、一概にこれが良い悪いとは言いづらいので

出のが理想です。

上下のぶれ、跳びはね

などしたたりすると無

駄な力を使つてしまいま

す。無理に脚を前に出そ

うとしたり、後ろに強く

蹴ろうとしたりすると無

駄な力を使つてしまいま

す。なかなか難しいです

が、走る時にフォームを

意識するのとしないのど

では、大きな違いが出ます。まずは自分の走る姿

を動画でチェックしてみましょう。

(佐々木研・平鹿総合

病院整形外科医長)

△第1、3月曜日に掲

載▼