

ドリーム通信

2019年
1月10日発行
第94号
山形県スポーツタレント
発掘事業実行委員会

U15サポートプログラム

～スポーツ医科学とトレーニング方法を学ぶ～

U15 ドリームキッズでは、アスレチックトレーナーよりスポーツ傷害などの医科学的な知識や高校期に向けた基礎的トレーニングについて年間4回にわたりご指導いただきました。以下ご指導いただいた内容について紹介します。

スポーツ傷害と柔軟性について

<スポーツ傷害>

1. **外傷**：1回の大きな力がかかり痛めてしまう怪我
【骨折・脱臼・捻挫・打撲・肉離れ等】
2. **障害**：小さい外力だが徐々に負担がかかり痛めてしまう怪我
【野球肘・野球肩・オスグッドシュラッター氏病（成長痛）】

<原因>

筋力不足（使いすぎて筋肉が弱くなってしまう）
柔軟性欠如（疲労・ウォーミングアップ・クーリングダウンの不足）身体組成（肥満）／関節不安定性（靭帯損傷・筋力不足）／アライメント不良（誤ったフォーム・すり減ったシューズ・不適切な路面等）

※上記のケガを予防するために、成長が著しいこの時期にしっかり身体の柔軟性を身につけることが必要

<予防>～ストレッチのポイント～

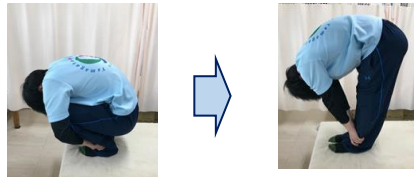
呼吸を止めない/反動をつけない/痛みがある所までもっていかない/ストレッチを行っている部位を意識する/20～30秒で3～5セットを目標に

1人でできる柔軟性チェック

check1 ジャックナイフ

- (1) しゃがんで両手で足首を前から押さえる。
- (2) そのままゆっくり膝を伸ばしていきます。

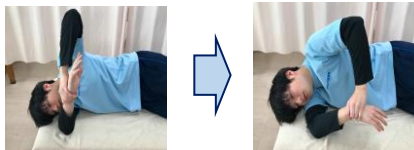
- * 膝が伸ばせれば合格
- * 膝が伸ばせない場合は、そのままゆっくりストレッチを行う



check2 スリーパー

- (1) 横向きになり肩／肘を90度に曲げる
- (2) 反対の手で手首をゆっくり押さえる

- * 押して行った際、床に指先がつけば合格
- * つかない場合は、そのままストレッチを行う



痛みや症状が出てから対応するのではなく、日頃から柔軟性を確認し怪我がないようにしていくことが非常に大事です。常に自分の身体と対話し予防につなげ、パフォーマンス向上につなげて行きましょう。矢萩 裕氏（アスレチックトレーナー）



※文部科学省指定ナショナルトレーニングセンター高地トレーニング強化拠点でもある「蔵王坊平アスリートヴィレッジ」にてトレーニングを行うU15キッズ

秋のコントロールテスト・メディカルチェックを開催！！

11月3日（土）に中山町民体育館において、在籍キッズ全員を対象に秋のコントロールテスト・メディカルチェックを実施しました。コントロールテスト（体力測定）では、春の記録からの自身の伸びや、強み・弱みを確認し、今後のトレーニングに活かしていきます。また今回はドリームキッズ歴代TOPの記録を更新したキッズが多く出ました。さらにメディカルチェックでは、肩や股関節等の関節の可動域や体幹、左右のバランスなどを確認し、自分の身体と向き合いました。

コントロールテスト歴代記録更新（平成30年度）

新記録者(期生)	種目	記録
和田 莉里花（8期生）	U12女子 30m走	4.50秒
荒木 日成（5期生）	U15男子 20mシャトルラン	160回
高橋 華瑠亜（5期生）	U15女子 20mシャトルラン	141回
庄司 圭佑（6期生）	U15男子 立幅跳び	285cm
赤塚 紗夕（7期生）	U12女子 立幅跳び	233cm
松田 陽和（8期生）	U12女子 メディシンボール前方投げ	1210cm
佐藤 妃菜（9期生）	U12女子 長座体前屈	70cm
長岡 愛海（7期生）	U15女子 長座体前屈	76cm

7年ぶり2回目の優勝！！

サントリーカップ全国小学生ラグビー選手権大会山形県予選

本大会は、小学生によるラグビーの全国大会です。全国47都道府県で開催される予選大会から始まり、ブロック大会を経て、決勝大会が開催されます。東北大会は2月に気仙沼市立総合体育館にて行われます。初の全国大会目指し頑張れYAMAGATA ドリームキッズ！



一問い合わせ先
山形県スポーツタレント発掘事業実行委員会事務局
990-2412 山形市松山二丁目11番30号
TEL:023-615-6415 FAX:023-615-7933
ホームページ: <http://www.y-dreamkids.jp/>