

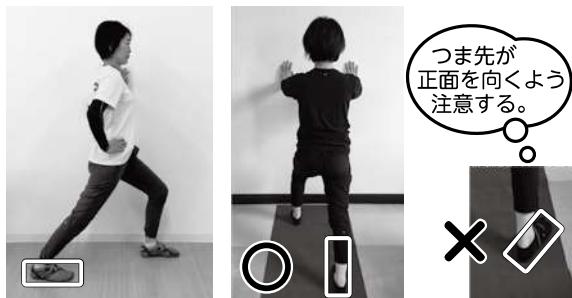
なかなかコソディショニング

← ジュニア選手フィジカルチェック報告 編

昨年11月に開催された「ジュニア選手体力測定＆成長期スポーツ検診」には約140人が参加し、そのうち小学4年生から高校3年生までの95人が、理学療法士によるフィジカルチェックを経験しました。チェック項目は肩甲骨/体幹/肩/股/足首の動く範囲、片脚スクワットなど8項目に絞りました。採点は3点満点○、2点○、1点△とし、1点に対しては怪我のリスク軽減を目的としたストレッチやトレーニング方法を伝えました。平均値で合格ラインの2点を下回った項目は、足首をみる「しゃがみこみ動作」でした。また「もも裏柔軟性」や「肩甲骨寄せ」でも1点の選手が多くいました。良かった項目は股関節と体幹の柔軟性で、動きに重要な、反りや捻りの動く範囲が保たれていることも確認できました。

足首が固いことへの対策は、キッズ・ジュニアに携わる指導者の中でも浸透しており、

ひよこ歩き遊びや、和式トイレの経験もその一助となります。また「アキレス腱伸ばし」は、踵につながるふくらはぎ（①表層ひふく筋 ②深層ひらめ筋）の柔軟性を改善するストレッチです。行う際は「①膝を伸ばす ②膝を曲げる」二通りの方法で行うことをお勧めします。ポイントは、つま先の向きです。外に向いてしまうと、土踏まずがつぶれやすくなり、ふくらはぎ筋の内側部分しか伸びないなど効果は半減してしまいます。今一度、正しいストレッチ方法を実施してしゃがみこみ動作の変化を感じてみてください。



日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー／理学療法士
須藤 奈保

教育相談のご案内

中標津町教育委員会では、子どもたちの健やかな成長を願い、学習や学校生活への悩みをはじめ、いじめや不登校、長期に学校を欠席している子どもたちの心の悩みについて相談を受け、学校への復帰や社会的自立に向けた支援を行っています。

次のような事が気になった時、お気軽にご相談ください

- 学習のつまずきや遅れ
- 落ち着きのなさや行動
- 学校生活や友だち関係
- 不登校傾向 など
- ※このほか、お子さんの健やかな成長に関わること。



相談の申し込みについて

- 教育相談には「電話」と「来所」二通りの方法があります。

まずは、電話にてお問い合わせください。お話をうかがいしながら必要に応じて、「来所による相談」を行います。

- 相談内容によっては、より適切な対応となるよう、関係機関やその他の相談機関との連携を紹介することもあります。

- 相談内容やプライバシーは厳守します。

相談の連絡先・受付時間

- 教育委員会指導室（☎73-3111 内線205、278） 月～金曜日 9時～12時、13時～17時
- 教育相談センター（☎72-1717） 月～金曜日 9時～12時、13時～16時