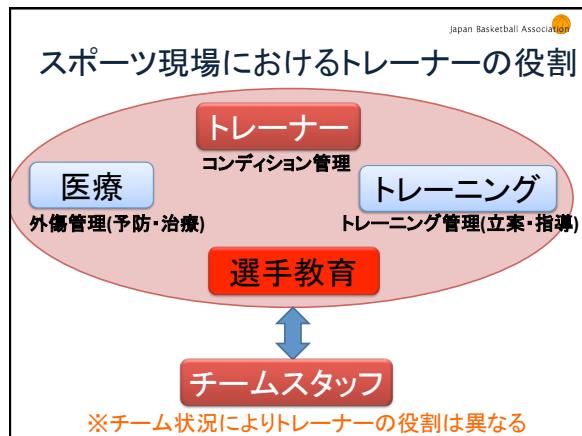


JBA
JAPAN BASKETBALL
ASSOCIATION

JBAブロックエンデバー指導者講習会
ジュニア期の外傷・障害の予防

公益財団法人日本バスケットボール協会
スポーツ医科学委員会トレーナーグループ



Japan Basketball Association

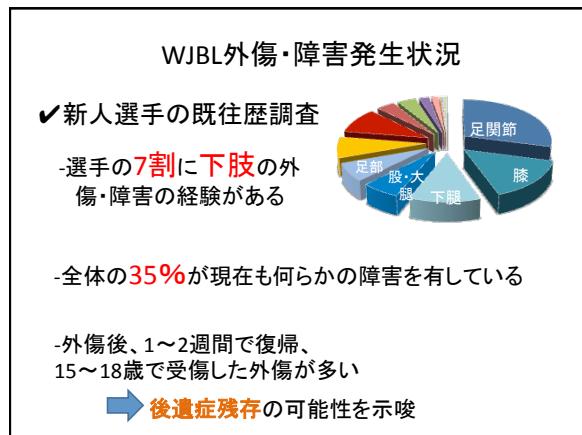
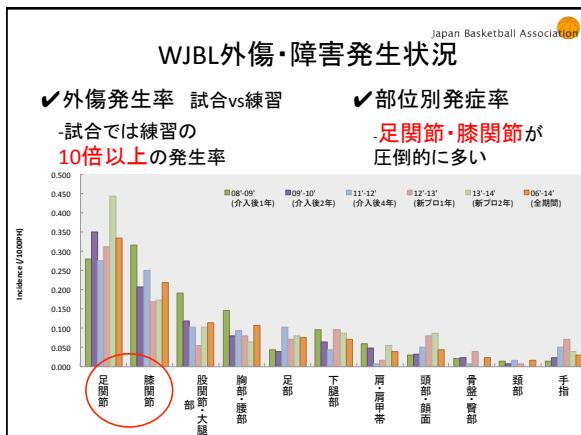
本日の講義内容

- バスケットボールの外傷障害発生状況
- スポーツ外傷について(膝関節の外傷・障害)
- 外傷・障害予防
- JBAジュニア予防プログラム紹介

Japan Basketball Association

WJBLの外傷発生率
WJBLの外傷調査
横浜市中学生の取り組み
小学生の受診状況紹介

バスケットボールにおける外傷障害発生状況



WJBL外傷・障害発生調査より

トップ選手における問題点

- 1. 後遺症対策
- 2. ジュニア期のケガ予防
- 3. 早期復帰だけでなく後遺症を残さない指導

→ **トレーナー、本人、指導者の問題**

→ **トレーナー、指導者の問題**

横浜市中学生の外傷調査

✓ 学年別発生率
-女子では1・2年時より**3年**時で有意に外傷発生率増加！

✓ 外傷発生部位
-女子では**膝・足関節**の外傷が有意に多い！

✓ 外傷の種類

種別	発生数(%)	
	男性	女性
捻挫	342 (37)	496 (47)*
骨折	250 (27)	248 (24)
打撲	206 (22)*	181 (17)

→ 女子は**前十字靭帯損傷**が**男性の2-7倍**

鈴川仁人他.中学生バスケットボール選手の外傷に関する疫学的研究.日本整形外科スポーツ医学雑誌29(1)44-49,2009

横浜市小学生のクリニック受診状況

✓ 外傷の種類
-男女共に**膝**が第1位
-慢性膝障害が半数を占める

性別	膝	その他	足関節捻挫	オスグッド病
男性	54%	37%	9%	28%
女性	49%	45%	6%	25%

膝関節の外傷・障害
スポーツ外傷について

膝関節に多いケガ

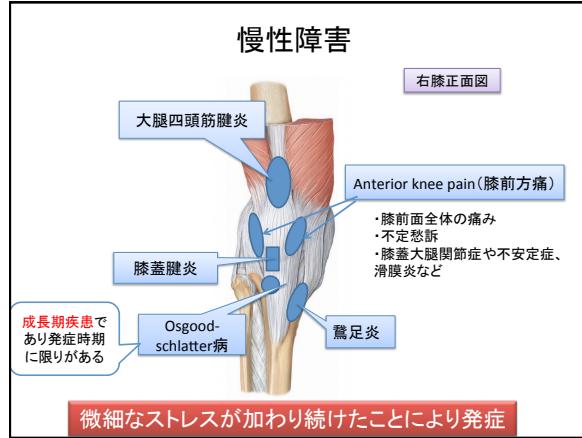
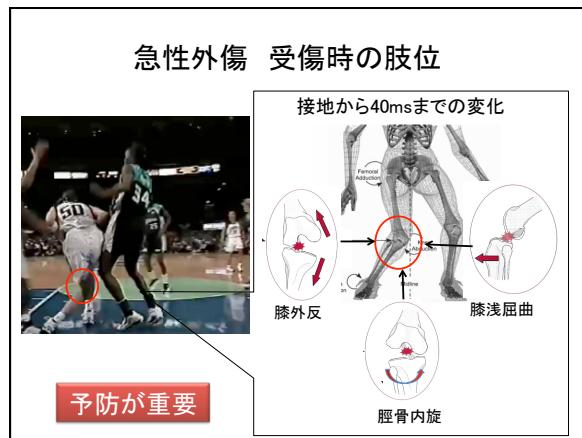
急性外傷	慢性障害
前十字靭帯損傷	ジャンパー膝
半月板損傷	Osgood-schlatter氏病
膝蓋骨脱臼・亜脱臼	Sinding-Larsen-Johansson病
	鷄足炎

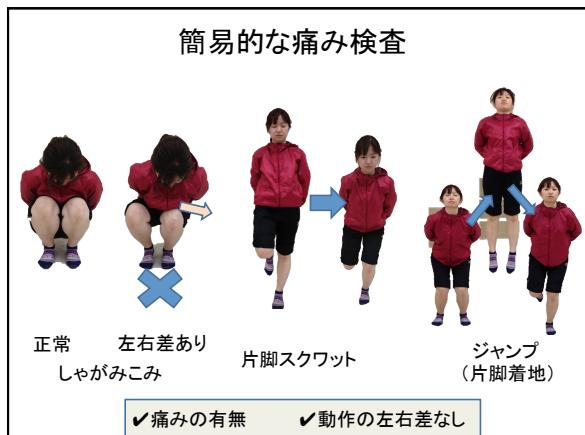
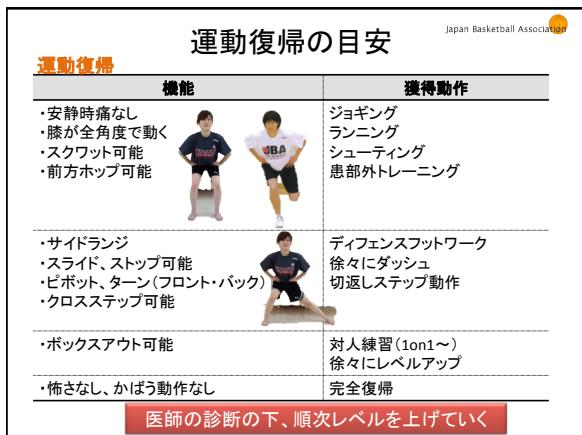
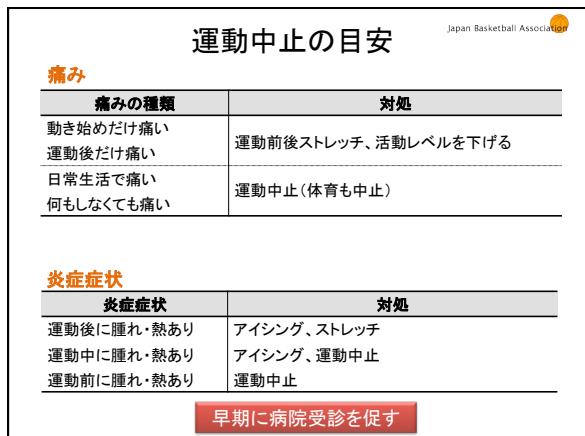
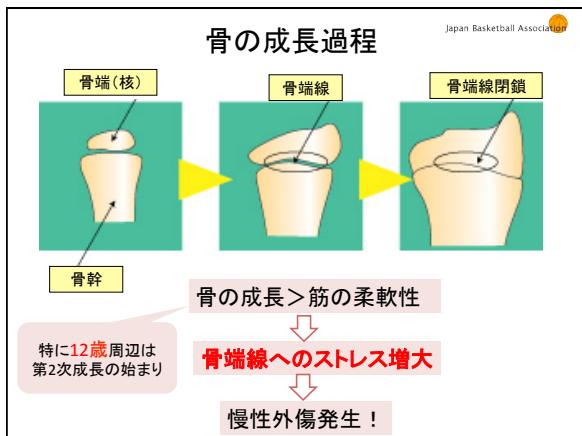
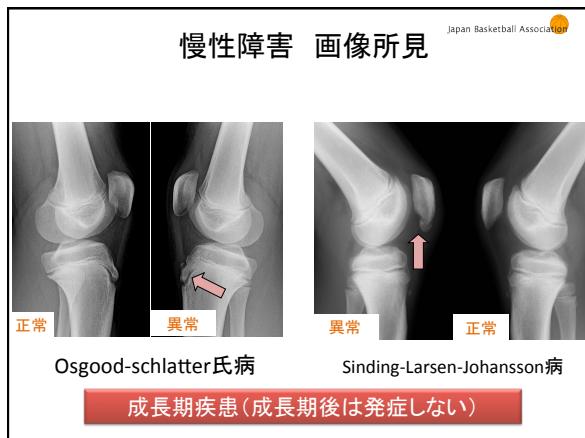
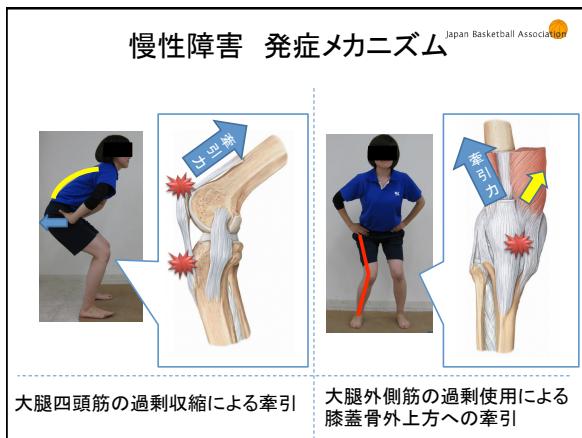
急性外傷

前十字靭帯損傷・半月板損傷

- ✓ストップ、カッティング、ジャンプ動作での損傷が多い
- ✓ジャンプ着地時の後方重心
- ✓ストップ動作・ジャンプ着地時の膝外反

急激な外力が加わったことにより発症





バスケットボールに多発する その他の外傷

- ✓足関節捻挫(ねんざ)
- ✓肉離れ
- ✓脱臼
- ✓外傷性骨折…など

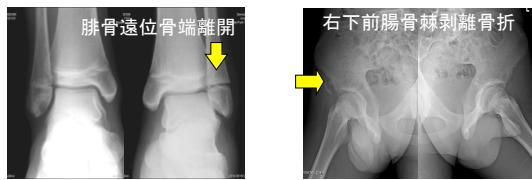
急性障害



応急処置とその後の適切なケアを実施

成長期の急性外傷

- ✓捻挫(足・膝・指)
- ✓骨折(骨端線損傷・剥離骨折・若木骨折)
- ✓肉離れ



成長期に多い慢性外傷

- | | |
|---------------|--------|
| 踵骨骨端症(Sever病) | 7-17歳 |
| 腰椎分離症 | 12-18歳 |
| 外脛骨障害(有痛性外脛骨) | 10歳～ |

慢性外傷

- アキレス腱炎
- 腰痛症
- 疲労骨折



慢性障害

適切なリハビリテーションの実施が重要

外傷・障害予防

外傷・障害予防の重要性

急性外傷

- ・危険な場面・動作の周知
- ・危険動作の回避
- ・正しい動作の獲得
- ・十分な筋力強化

慢性障害

- ・柔軟性獲得
- ・筋力強化
- ・繰り返し行う動作の改善
(シュート・ジャンプ・ストップ・ターンなど)



外傷予防のための自己管理が重要



身体の問題点 柔軟性の低下

Japan Basketball Association

股関節の硬さ

踵が臀部につかない 手が床につかない 反対側の膝が浮く

足首の硬さ

しゃがめない 丸みを帯びていない

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

身体の問題点 姿勢不良

Japan Basketball Association

理想姿勢

悪い 後方重心 良い

✓手が身体の前方に位置
✓頭が肩より前
✓骨盤が後ろに傾く

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

身体の問題点 動作不良

Japan Basketball Association

基本動作

片脚立ち ○?×?

✓膝が内側に入っている
✓股関節が曲がらず、後方重心
knee-in&Toe-out(膝外反)

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

身体の問題点 動作不良

Japan Basketball Association

応用動作

スプリット膝曲げ Knee-in Toe-in

✓骨盤が側方に移動 (相対的にknee-in)

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

外傷の予防 柔軟性改善(静的)

Japan Basketball Association

股関節

臀部 太もも裏 太もも前

胸郭

胸張り運動

足首

ふくらはぎ

外傷の予防 柔軟性改善(動的)

Japan Basketball Association

膝抱え お尻 太もも前面 ひねり

股関節前面 お尻 太もも裏面 股割り歩き

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

外傷の予防 筋力の強化

Japan Basketball Association

腹筋群

腹圧の確認 捻り腹筋

背筋(姿勢保持)

股関節外旋筋

JBA公式HP「JBAジュニア向け外傷予防プログラム」参照

外傷の予防 不良動作の改善

Japan Basketball Association

基本動作

応用動作

【基本のパワーポジション】
✓膝とつま先の向きを揃える
✓股関節を十分に曲げる

【動作のフォーム確認】
✓シュートフォーム
✓ステップフォーム etc

外傷の予防

↓

自己管理が重要

Japan Basketball Association

自己管理とは…

自分のからだの状態を把握して適当な対応ができること

セルフチェックのポイント

柔軟性・筋力・動作・疲労度を把握する
いつもの状態からの変化を察知する
早期発見→早期対応

自己管理の実際

Japan Basketball Association

- Warming up
- Down & stretching
- Icing
- 入浴後ストレッチの徹底
- **基本動作の練習(自分の弱点の改善)**

外傷予防プログラム紹介
JBAジュニア向け外傷予防プログラム

JBA公式HPで動画配信中
資料のダウンロードも可能

**日本バスケットボール協会
ジュニア向け
外傷予防プログラム**

説明資料(ハンドアウト)

目的
バスケットボールが多い中の外傷(けが)のリスクを減らすための骨のかけ方を見えて、バフ(バフ)ス向上につなげる。

対象
小学生・中学生・高校生

方法
練習で毎回実践。
10分程度ラップに組み込んで、二人組みのペアでじっくりしているかお互いに確認する。

内容
基礎確認事項と、5項目の要素を組み合せたアップメニュー・および補強メニュー。

基礎確認事項

アップメニュー
柔軟性・筋力・スキル・バランス・シャドン

補強メニュー

バスケットボールで起こるけが

急性：足首ねんざ、ひざ痛帯損傷、半月板損傷など
慢性：腰痛、ジャンパーひざ、疲労骨折、アキレス腱炎などを
これらのけがは必要な能力を強化して、正しい使い方を覚えることで予防することができます。
この予防プログラムは、正確に実施することが大切です。

**予防プログラムを始める前に
以下の項目を確認しましょう。**

確認事項

- ①腹圧(おこし)
- ②足首柔軟性
- ③股関節柔軟性(太ももの前頭・太もも裏)
- ④姿勢(腹圧・肩甲骨)
- ⑤痛みの有無
(動作時に痛みがある場合は無理に実施しない)

①腹圧の確認：骨盤の内側をくすぐる(呼吸しても抜けない)→足伸ばして

②足首柔軟性：足首を左右に曲げて、かかとを頭の上に上げる。伸びる人はストレッチを実施。

③股関節柔軟性：腰を後ろに曲げて、腰を下げる。腰を下げる人はストレッチを実施。

④姿勢：腰の前頭・肩甲骨の位置を確認。

⑤痛みの有無：腰や足の筋肉に痛みがある場合は無理に実施しない。