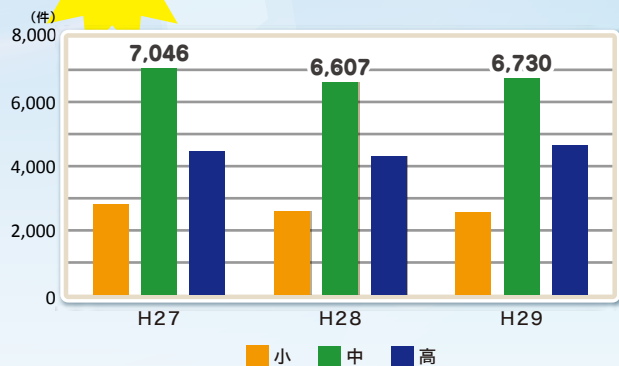


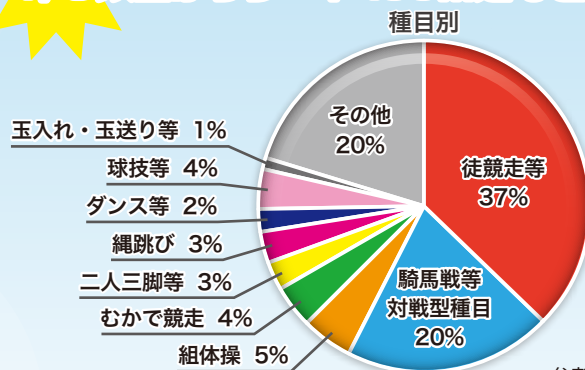
体育祭でのけがを減らそう！

下肢部強化の巻

体育祭でのけがは中学生が多い！



1/3以上がリレーや100m走などで発生！



だいたい
大腿部・股関節が最多！



参考：「学校の管理下の災害〔平成29年版〕」、「体育的行事における事故防止事例集」

ウォーミングアップとクーリングダウンが大切！

「体幹部を固定すること」「股関節を意識して動かすこと」がけが予防の第一歩です！

どんなことをすれば、防げるかな？ ウォーミングアップ前にやってみよう！

- ① 手を腰に当て、足は肩幅よりやや広めに開き、腹をしめて足の裏全体で立つようにする。
- ② 片足立ちを左右10秒ずつ行う。
- ③ 膝が左右にぶれないように片足スクワットを行う。不安定な場合には、反対側のつま先を地面につけて行う。

① 正しい立ち姿勢

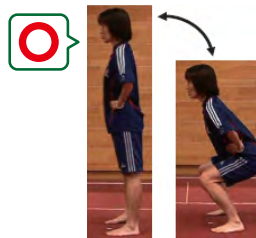


② 立ち姿勢(片足)



× (傾いている)

③ スクワット動作



片足スクワット



継続は力なり！



(「課外指導における事故防止対策 調査研究報告書」、「体育的部活動のけが防止プログラム」より)