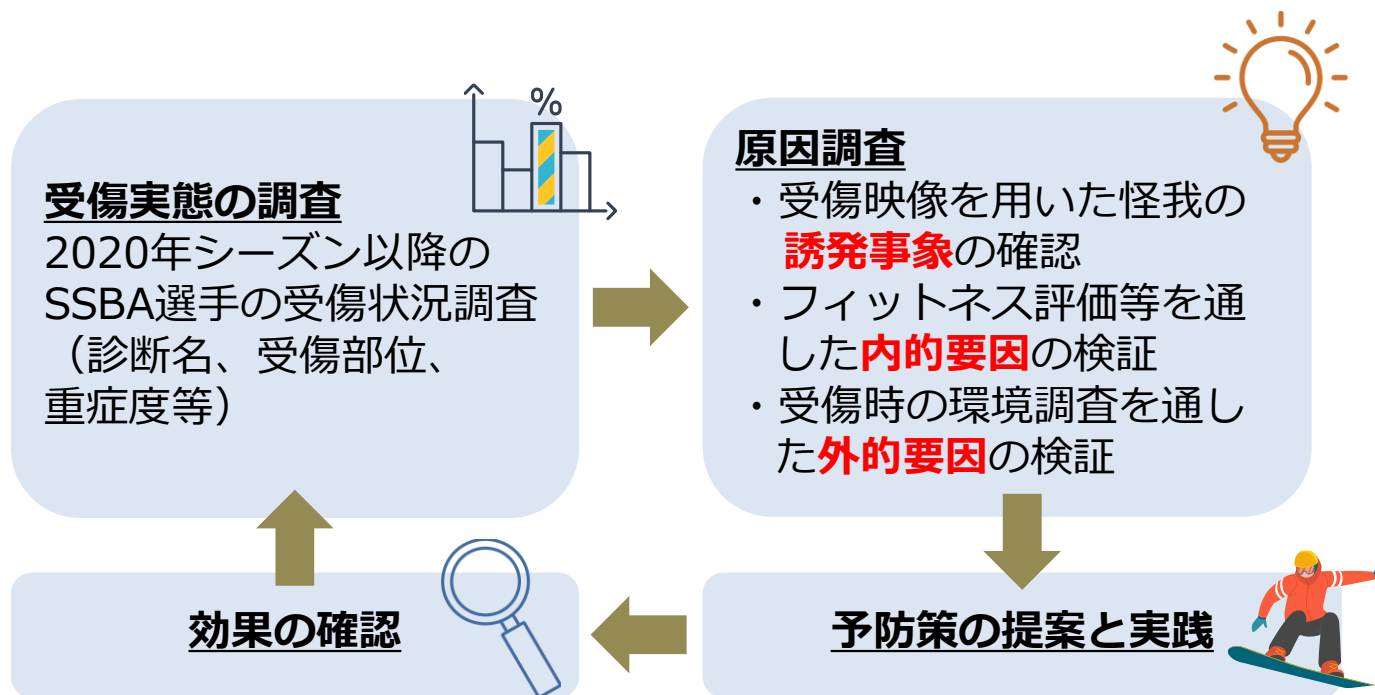


スノーボードスロープスタイル・ビッグエアにおける 外傷・障害予防のための調査とフィットネス評価

背景 | 多くのスノーボードスロープスタイル・ビッグエア（SSBA）選手が競技中の怪我により大会を欠場している

目的 | SSBA競技中の怪我に関して、受傷の実態と原因を明らかにしたうえで、怪我の予防策を提案する



受傷の実態と原因調査

スノーボードSSBA選手に多い怪我

受傷部位

- ・ 頭部／顔面
- ・ 肩／鎖骨

外傷・障害の種類

- 脳震盪
- 関節捻挫／靱帯断裂

受傷原因

キッカーやジブセクションでの着地において、過度な飛距離や空中動作と着地タイミングの不一致により姿勢制御が乱れ、バランスを崩して転倒

- ・ 膝 → 関節捻挫／靱帯断裂
- ・ 足関節 → 関節捻挫／靱帯断裂
- ・ 足部 → 打撲傷、骨挫傷

受傷原因

キッカー着地時に、アプローチスピード不足により想定より手前のフラット部に着地し、着地衝撃の増大と姿勢制御の乱れによって過度な負荷が生じて受傷

外傷・障害予防のための啓発コンテンツ作成

選手・コーチ・保護者の皆さまへ

スノーボードスロープスタイル・ビッグエア選手のための

ケガ予防BOOK



ケガによる競技離脱期間(調査結果)

- 全受傷件数のうち8~28日間の離脱 約36%
- 全受傷件数のうち29日以上以上の離脱 約30%

リスクは常にそこにある。だからこそ、予防と適切な回復・コンディショニングでケガを減らす。

作成：国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部門・スポーツ医学研究部門
協力：公益財団法人全日本スキー連盟スノーボードスロープスタイル／ビッグエアチーム
編集：ファンメディケーション株式会社

ケガは滑る時間を奪う

スノーボードのスロープスタイルやビッグエアは、高度な技術とリスクが常に隣り合わせの競技です。実際に、多くの選手がシーズン中に何らかの負傷を経験し、長期離脱を余儀なくされています。ケガを完全に無くすることは困難ですが、適切な予防とコンディション管理、そして確実なリカバリー(回復)によって、**受傷リスクを最小限に抑えることは可能**です。ケガを予防し、自分の力を100%発揮できる状態でシーズンを戦い抜きましょう。

複数の要因が重なり合ったとき、**重大なケガが引き起こされる可能性が高まります。**

選手の身体や心の状態
(内的要因)

- ☐ メンタル
- ☐ 疲労
- ☐ 筋力不足
- ☐ スキル不足
- ☐ ケガによる痛み

まわりの状況
(外的要因=環境・条件)

- ☐ 雪質
- ☐ 天候
- ☐ 会場
- ☐ 用具変更
- ☐ ルール

大切なのはリスクを減らす予防行動！

十分な回復を
経ない復帰

抜け出すカギは
十分な回復&
コンディショニング

競技からの
離脱

受傷
負の
スパイラル!!

※本資料では、外傷および障害を含めて「ケガ」と表記します。
Bahr & Krosshag, 2005を改変