

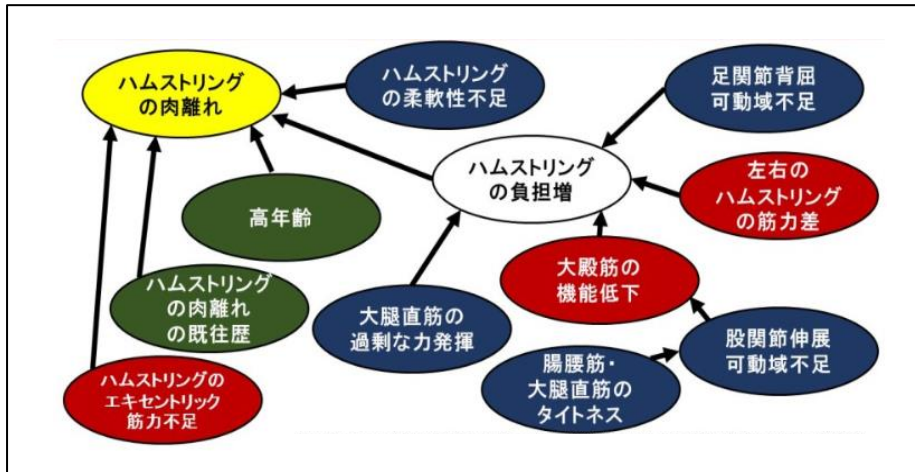
レフェリーフィットネスコラム

今回は、[ハムストリング肉離れの予防]について！

前回ではハムストリングの肉離れについて触れましたが、再発リスクが高い障害でもあります。原因(リスクファクター)を知ること、効果的な予防が可能になります。同じ怪我を繰り返してしまうケースはスポーツ現場で生じますが、それは症状が消えても原因が取り除けていない状態であるという事です。



Referee Physical Coach
牛尾 眞一郎



再発リスクについては、復帰した人の約30%が再発し、その内の3分の2は復帰後、2週間以内で再受傷してしまうという報告もされています。この再発の原因のひとつには、リハビリ期間中に身体にかかっていた負荷と、復帰後に身体にかかった負荷とのギャップの大きさが考えられます。身体にかかる負荷が、手前数週間の負荷に比べて2.1倍を上回るとケガが急激に増加するというデータもあるので、復帰を焦ってリハビリ中に急に負荷をあげてしまうと、その事が原因で肉離れを再受傷してしまう可能性もあります。つまり、リハビリ中も徐々に負荷を高めていき、せめて練習の負荷の7割程度の負荷(強度×量)に身体を慣らしてから現場復帰するのが良いとされています。

あくまで一例ですが、受傷直後の数日間は安静にするとし、リモデリング期(受傷後数日～数週間)に無理なく行えるトレーニングメニューをご紹介します。

① スタンディング・レッグカール : ハムストリングの引き締め + 下腿三頭筋に効果



脚幅を肩幅程度に広げ、立位に。
このとき壁か椅子に両手を置き、
身体を安定させる。

膝関節の部分で弧を描くようにしながら膝をゆっくりと
曲げる。大腿部後面に十分に収縮感を得たらゆっくりと
開始姿勢(立位)に。

以後、運動動作を必要回数繰り返す。

② ヒップリフト : 体幹トレーニング + 大殿筋 + 脊柱起立筋

- 手順1. 床に仰向けで寝る
- 手順2. 足を90度に曲げて落ち着かせる
- 手順3. 手は、30度ほど開いてリラックスできるフォームを構える(セットポジション)
- 手順4. お尻をグツとあげる
- 手順5. お腹と足の膝が直線になるまでお尻をあげたら、一度停止する
- 手順6. しっかりと呼吸して、大殿筋の収縮を感じる
- 手順7. ゆっくりとお尻を下げていく



以降、復帰期(受傷後4~6週間)は、徐々にジョギングなどの動作を行いながら、全身負荷を高めていくという進め方を経て、万が一ハムストリング肉離れを生じても再発させないためのトレーニングを留意して取り組んでいただければ、と思います。

ところで皆さんは、【FIFA 11+】をご存知でしょうか？(URLは以下の通り)

http://www.jfa.jp/football_family/medical/11plus.html

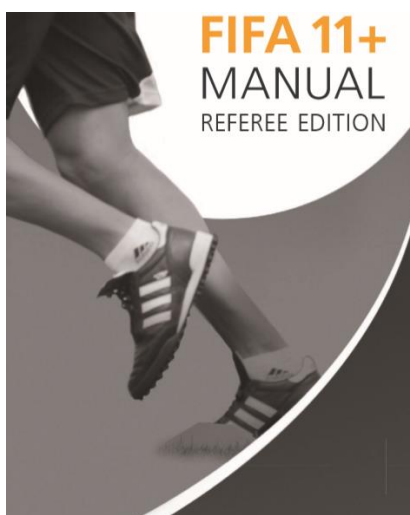
JFA「公益社団法人日本サッカー協会」ホームページを開き、一番下の「メディカルトップ」⇒「LIBRARY」動画の中に「11+日本語版」を開いてみて下さい。

ハムストリング筋力強化による予防にもなる「ノルディック・ハムストリング」のトレーニングについても動画配信されておりますので、参考にして下さい。サッカー競技そのもののトレーニング内容が多く含まれておりますが、レフェリーとして実施して十分なものも数多く掲載されておりますので、是非活用してみてください。



また、「FIFA11+」において、Referee Edition(レフェリー向けトレーニング)の掲載もありますので、そちらも参考にしてみてはいかがでしょうか。(URLは以下の通り)

https://www.fifamedicinediploma.com/wp-content/uploads/2016/11/fifa_11_referee_manual.pdf



今回のハムストリング肉離れの予防に関する記事のご質問はこちらまで。

審判委員会 総務部 染田 洋

☎[090-3050-6571](tel:090-3050-6571)

E-mail spzg2dw9@tea.ocn.ne.jp

その他ご質問、勉強したいことありましたらどんどんご連絡ください。

JFA Referee Physical Coach 牛尾 眞一郎 ushishi2010@gmail.com
