

- > こどものカラダは変わりやすく怪我をしやすい
- > 定期的なチェックで気付きを
- > 今の問題への対処と、予防を見据えたアプローチ

# 活動報告

「ケガ予防のためのストレッチ」

上尾メディカルクリニック：八鍬晃人  
小林 光



2025年2月、白岡市のスポ少団体の保護者代表が集まる場で医療公演を行わせて頂きました。当日は20名程度のお母さま方が参加してくださいました。

# 講義内容

- ▶ 1.成長期の特徴と障害
- ▶ 2.メディカルチェック①（柔軟性/弛緩性）
- ▶ 3.ストレッチの基礎知識
- ▶ 4.メディカルチェック②FMS&エクササイズ
- ▶ 5.ケガ予防に大切なこと



# メディカルチェック①

## 東大式関節弛緩性テスト

- ①手関節 母指が前腕につく
- ②肩関節 背中で指を組むことができる
- ③肘関節 肘が15度以上伸展する
- ④股関節 180度以上開く
- ⑤膝関節 10度以上伸展する
- ⑥足関節 45度以上背屈できる
- ⑦腰 前屈で手のひらが地面につく

左右があるものは  
各0.5点とし

3.5/7点以上で  
弛緩性が高い  
と判断

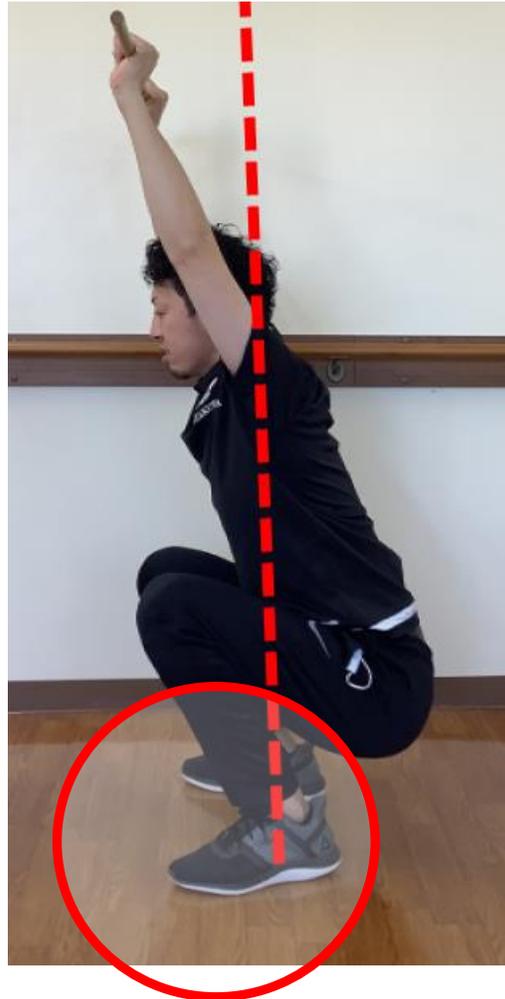
# インナーマッスルの使い方

～なぜ働きが落ちる？どのように養われる？～

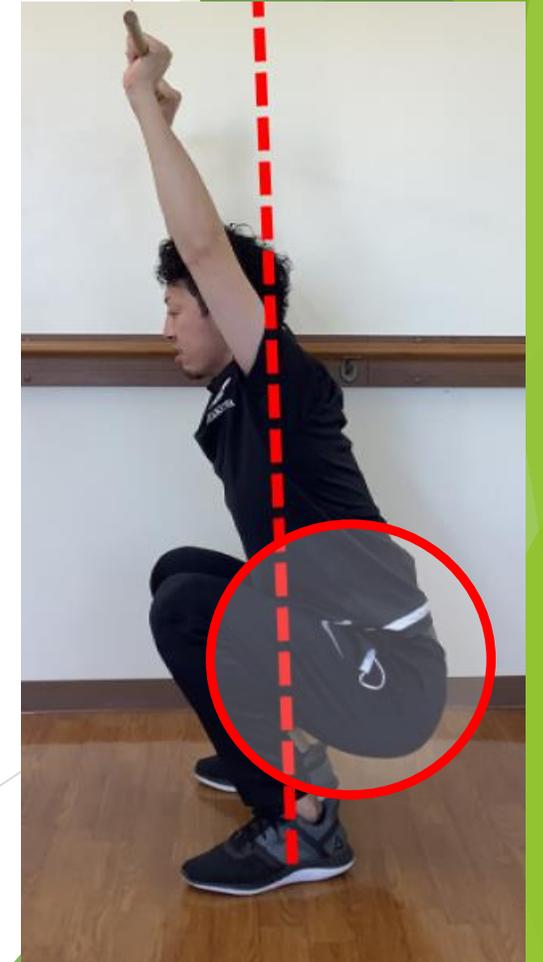


# しゃがめない原因は？

➤ 足首が硬い？



➤ 股関節が悪い？



## メディカルチェック②FMS & エクササイズ

- アメリカの理学療法士によって開発され、高校生アスリート達の障害(ケガ)に対する**リスク予測**や**パフォーマンス向上**の為の評価手法として生まれました。
- 7つの基本的な動作を通じて、カラダの連動性や動きを評価するテストです。



# ① ショルダーモビリティ

▶ 右肩のモビリティ ▶ 左肩のモビリティ



# ② アクティブストレートレッグライズ



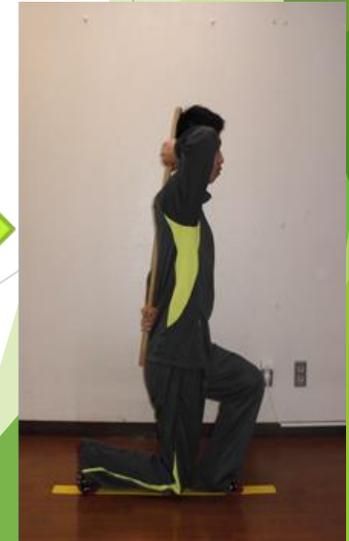
# ③ ロータリースタビリティ



# ④ トランクスタビリティ・プッシュアップ



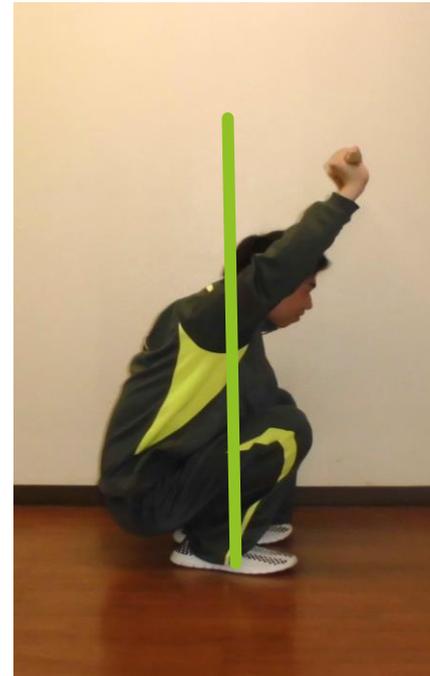
# ⑤ インラインランジ



## ⑥ハードルステップ



## ⑦オーバーディープスクワット



# ケガ予防に大切なこと ～早めの気づきと修正～

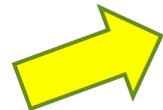
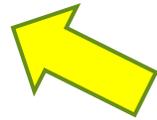
カラダの成長  
感覚の変化



フォームの  
乱れ



障害発生



カラダチェック(FMS等)  
& 選択的トレーニング  
(ストレッチ・筋トレ)

成長に合わせてカラダのバランスを保ち  
状態に合ったトレーニングを行うことが大切

# 講義参加者の声

- ▶ 体が柔らかければよいというわけではないということをはじめて理解できました
- ▶ 今日学んだことをチームでも活かしていきたい
- ▶ 自分の所属チームにもぜひ来てほしい
- ▶ 子供が行ってもよい筋トレを教えて欲しい
- ▶ 走り方などを教えて欲しい
- ▶ しゃがむことが出来ない子に対してどうすればよいですか？

# 出張指導・講座

**スポーツチーム**など、どこへでも**出張**いたします！

- ・カラダチェック
- ・トレーニング
- ・障害予防
- ・栄養講座                      など

内容や時間、人数、場所、料金などの詳細は、当院へお電話もしくはメールにてご相談下さい。(リハビリ科 八鍬まで)

お気軽にお問い合わせください

TEL 048-720-2730

メール [ageomedicalreha@gmail.com](mailto:ageomedicalreha@gmail.com)