

# 2024年度\_\_千葉県シニアサッカー 怪我予防に関する勉強会の実施について (案)

2024年1月8日

柳田健太郎

# 1. 目的、背景

**【目的】シニアの怪我予防を各自で学ぶことにより、継続的にサッカーが出来る  
体力作りを推進すること**

※各チーム活動方針①サッカーを楽しむこと②余暇を充実すること③サッカー文化の形成に貢献すること

**【2022年度】WEB勉強会（全3回、参加平均20名）**

第1回6月29日（水）20：00～20：40

第2回7月 1日（金）20：00～20：40

第3回7月 3日（日）20：00～20：40

**【2023年度】WEB勉強会（全1回、参加約100名）**

5月27日（土）18：00～19：00

## 2. 今回勉強会の位置づけ

- ・2022年、まずは**膝関節ACLに関するWEB勉強会**を千葉県サッカー協会シニア所属チームを対象に全3回を実施した。

- ・2023年**シニアサッカーの怪我予防講座**として千葉県サッカー協会シニア所属チームと他県シニアチームへもアナウンスを実施し、全1回のWEB勉強会を実施した。

▼2024年はリアル開催でのシニアサッカーの怪我予防講座を予定している。

①リアル開催することでその場でのウォーミングアップ方法の説明や細かい質疑応答が可能となる。

②2022年に勉強会を開催してから3年目となる。年々怪我予防講座が千葉県シニアサッカー選手に浸透していて、シニア各選手への怪我予防に繋がっている。

# 3. 今回のリアル勉強会によって実現できること

前頁記載の通り、実際のウォーミングアップ方法や質疑応答が可能となる。  
その結果、

- ▼怪我予防することで継続的にサッカーが出来る状態を維持できる
- ▼怪我の仕組みや体の仕組みをより深く理解することができる
- ▼怪我に強いチーム作りをすることができる

また各チームの活動方針に繋がる。

- ①サッカーを楽しむこと
- ②余暇を充実すること
- ③サッカー文化の形成に貢献すること

# 4. 勉強会内容 (予防トレーニングと質疑応答)

▼ 6月と10月の2回リアル開催@CFA

▼ 予防トレーニングの具体的な紹介

## 予防トレーニング



予防トレーニング

これさえやっておけば大丈夫なトレーニングは存在しない!!!

現在のACL損傷予防プログラムの臨床的無効性は、  
コンプライアンスが低いことが原因

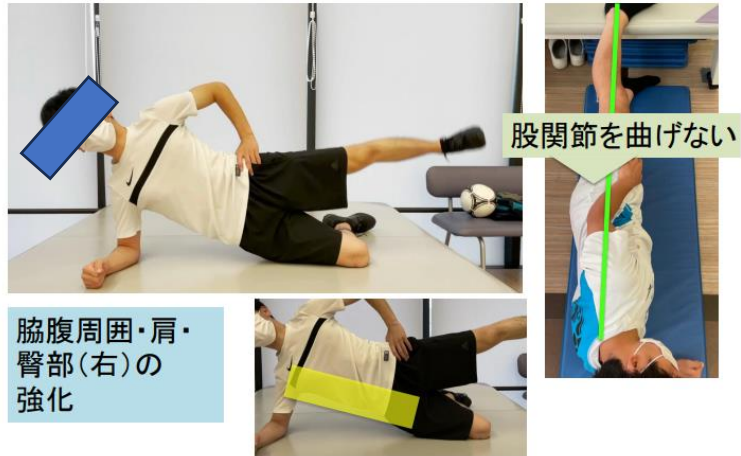
Eduard Alentorn-Geli et al:KSSTA 2009  
Boyi Dai et al:Journal of Sports and Health Science 2014

複数プログラムを組み合わせ、  
継続することが重要

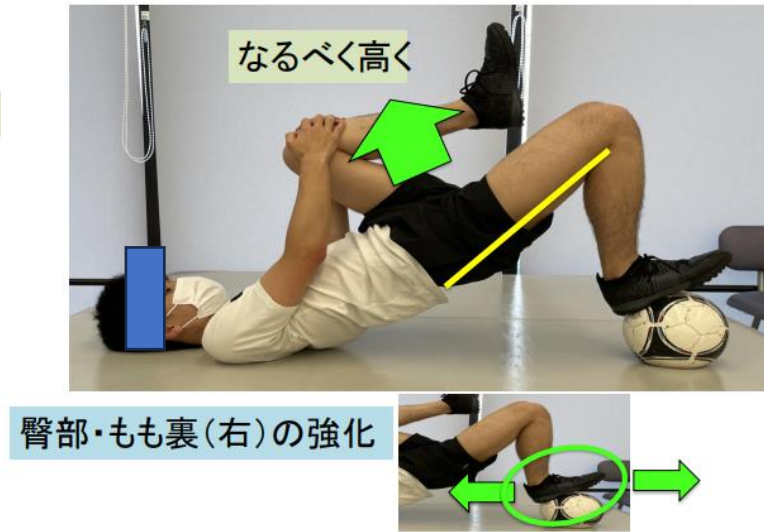
少なくとも練習や試合前に、

- ① バリスティック&ダイナミックなストレッチング
- ② バランス(固有受容器 神経一筋促通)
- ③ コーディネーション(全身協調性)
- ④ 筋機能(局所&複合)
- ⑤ 動作(基礎的&専門的)
- ⑥ プライオメトリックス(ジャンプ など)

## サイドプランク



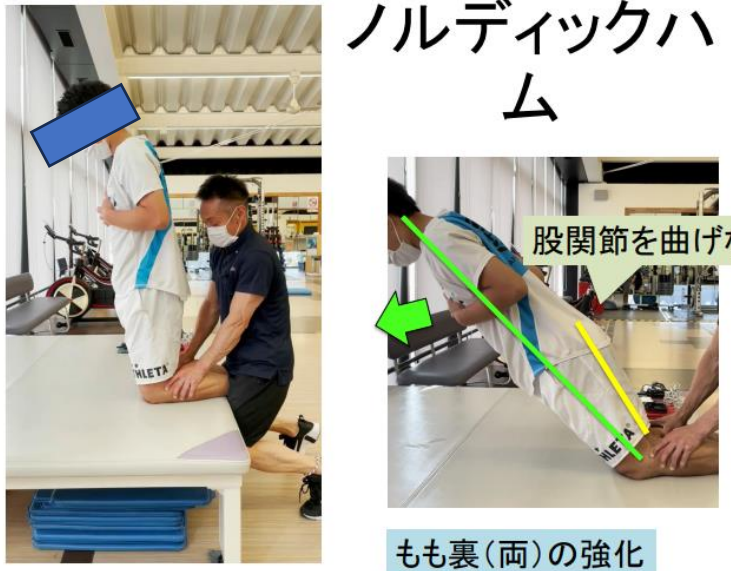
## シングルヒップリフト



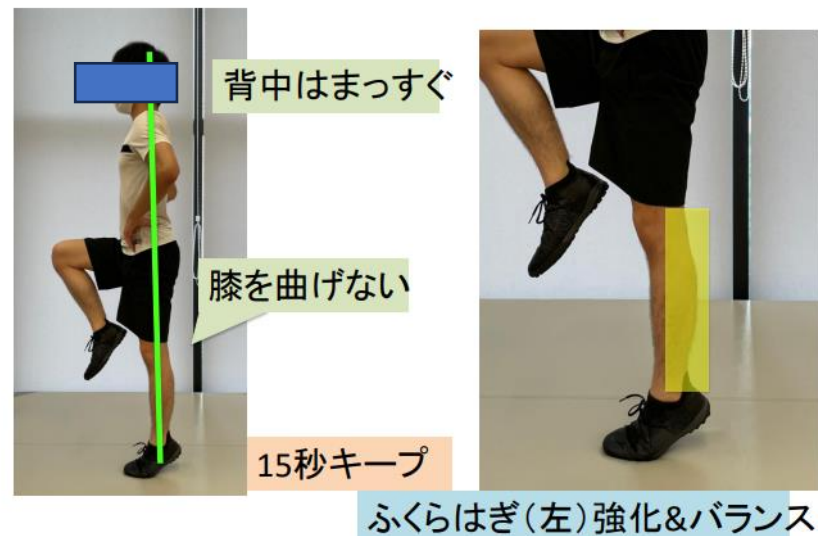
## コペンハーゲンアダクション



## ノルディックハム



## シングルカーフレイズ



## アジリティトレーニング



# 今年の質疑応答\_\_事例 1

【質問①】18:13

肉離れのトレーニングは

どのぐらいの頻度、回数でやるべきでしょうか

【回答】導入段階なのか、もうすでにやっているのかによる

試合期なのかプレシーズンなのかオフシーズンなのかにもよる

基本は、低負荷高回数から 慣れていったら徐々に負荷を高めていくのがいいと思う。

【質問②】18:14

ふくらはぎの肉離れの予防、トレーニングを知りたいです

【回答】ハムとのコンビネーションも重要と考えて、もも裏も同時にすべき

ふくらはぎ、つま先たち・踵上げ、片足ジャンプ

あとは有酸素能力を高めること

# 昨年の質疑応答\_\_事例 2

【質問③】18:15

ルディック・ハムストリングスを実施する際に支持役が必要ですが、一人で実施する方法があったら教えてください。

【回答】ベッドに重りを乗せて、下に足を差し込む

専用の器具を買う

パートナーに抑えてもらう

【質問④】18:45

シニア特有のリハビリ-推奨はありますか？

【回答】試合後にクールダウンの時間を設ける

前日、当日の飲酒は控えた方がいい



# 今年の質疑応答\_\_事例 3

【質問⑤】18:47

本日は肉離れ、ACL損傷が中心でしたが、昨年からアキレス腱断裂も増えてきているかと思います。アキレス腱に関して何か予防策はございますか？

【回答】ふくらはぎ肉離れの予防と同様に考える

アキレス腱周囲の違和感などがあればそれが予兆だったりすることはある。自己を知っておくこと

(何も無いこともあるが)

【質問⑥】18:51

怪我防止のために、ウォーミングアップは時間としてはどのくらい取ると理想的ですか？

【回答】St 1 0分 筋tr・バランス・ジャンプtr 10分 その後ボールを使うtrを。冬場だともう5分ずつくらい長くしてもいいかも。

# 今年の質疑応答\_\_事例 4

【質問⑦】18:51

キネシオテープの補強は予防効果ありますか？

【回答】医学的根拠はない。

テープの糊によるかぶれはめっちゃくちゃ痒くなるので、個人的にはオススメしない。

【質問⑧】18:53

椎木先生にお聞きすることではないと思いますが、前十字靭帯損傷後、治った後にシニアの試合に出るときにお薦めの許されているプロテクターはありますか。メーカー含め。

【回答】理想は、なしで復帰する。それが「治った」ということ。

# 今年の質疑応答\_\_事例 5

【質問⑨】18:53

試合会場が天然芝と人工芝の時でアップなど種類を変えたり、追加して行った方がよいものなどありますか？

【回答】アップに関してはないと考えるが、スパイク選びは必要かも。

【質問⑩】18:54

肉離れと水分不足の関係はありますか？

【回答】ある。しかし、芝生を傷めるから塩・糖分が含まれるものは禁止になっているのも理にかなっている。

## 5. 今後のスケジュールと取組み予定

2024年1月：シニア委員会へ資料（案）提出

1月中：シニア委員会内で審議

2月：船橋整形へ講師に関する依頼文の提出

2024年6月：2024年第1回怪我予防講座開催@CFA？

10月：2024年第2回怪我予防講座開催@CFA？

※講座終了後にアンケートの実施

【今後の取組み（案）】

▼その他勉強会の提案（股関節痛、腰痛、捻挫、アキレス腱断裂等）

▼具体的な怪我人の推移を分析する

▼予防だけでなく、怪我後のケアに関する勉強会の実施

## 6. シニア委員会へご協力いただきたいこと

▼シニア委員会での勉強会の承認をお願いしたい

▼その他各部位での勉強会の継続

▼勉強会と同時にアンケートを実施し、実際に怪我の件数がどう変化したのか集計、分析しシニア委員会へ報告

※柳田にて資料作成し、シニア委員会にて報告