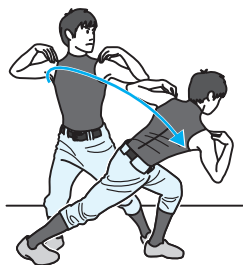
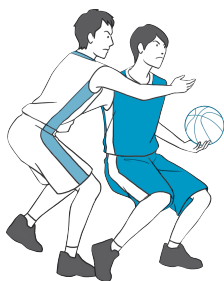


*Baseball*



*Judo*



**スポーツ外傷・  
障害予防  
ガイドブック**



*Basketball*

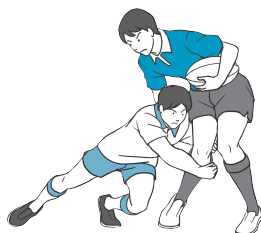
公益財団法人  
スポーツ安全協会

*Rugby*

公益財団法人  
日本スポーツ協会



*Soccer*



# 目次

緒言	2
----	---

## 1章 スポーツ外傷の競技別特徴

1 全体の傾向	4
2 サッカー	6
3 野球	8
4 バスケットボール	10
5 柔道	12
6 ラグビー	14

## 2章 競技別外傷・障害予防プログラム

### サッカー

① 概論 サッカー競技の特徴(競技概要、体力要素)	16
② 外傷・障害典型例 発生事例の解説	17
③ 外傷・障害予防プログラム	20
Part 1 ランニングエクササイズ	22
Part 2 筋力・プライオメトリクス・バランス	25
Part 3 ランニングエクササイズ	30

### 野球

① 概論 野球競技の特徴(競技概要、体力要素)	32
② 外傷・障害典型例 発生事例の解説	33
③ 外傷・障害予防プログラム	38
Part 1 ストレッチ	39
Part 2 トレーニング	44

---

## バスケットボール

①概論 バスケットボール競技の特徴(競技概要、体力要素) .....	48
②外傷・障害典型例 発生事例の解説 .....	49
③外傷・障害予防プログラム .....	52
Part 1 確認事項 .....	53
Part 2 基本動作 .....	54
Part 3 コンタクト .....	59
Part 4 スキル .....	61
Part 5 ストップ .....	63

## 柔道

①概論 柔道競技の特徴(競技概要、体力要素) .....	64
②外傷・障害典型例 発生事例の解説 .....	65
③外傷・障害予防プログラム .....	68
第1-2段階 .....	69
第3-4段階 .....	73
第5段階 .....	77

## ラグビー

①概論 ラグビー競技の特徴(競技概要、体力要素) .....	78
②外傷・障害典型例 発生事例の解説 .....	79
③外傷・障害予防プログラム .....	83
Part 1 ジェネラルモビリティ .....	85
Part 2 トランジットモビリティ .....	87
Part 3 スキルウォーミングアップ .....	88

# 緒言

早稲田大学スポーツ科学学術院 福林 徹

2020年の東京オリンピック・パラリンピックを間近にひかえスポーツに対しての国民の関心は高まりつつあります。優れた選手を育成し良い競技成績を得るためには、技術力向上はもとより激しい運動による外傷\*<sup>1</sup>・障害\*<sup>2</sup>の発生を予防することが重要な課題となります。これは日本の国内のみならず、国際的にも大きな課題となっており、Jacques Rogge前IOC医事委員長もIOCとしてこの問題に取り組んで行くことを宣言し、以来Injury Preventionに関する国際会議は度々開かれるようになりました。本年は第5回目のIOC World Conference on Prevention of Injury and Illness in Sportがモナコで開かれました。日本体育協会の研究グループを中心として今までにないくらいの多くのスポーツドクター、トレーナーが参加されています。

今回の企画では、平成24年度スポーツ安全保険支払実績データを基にまとめた「スポーツ傷害 統計データ集」の各種データより、外傷の発生状況を示しました。また、日本でスポーツ外傷・障害予防に積極的に取り組んでおられるドクター、トレーナーの先生に各専門競技における代表的な外傷・障害例をご教示いただき、それに対して現在日本のスポーツ現場で推奨されている予防法をイラストでご解説いただきました。なお今回は紙数の都合上、サッカー、野球、バスケットボール、柔道、ラグビーの五競技の掲載となります。

サッカーのFIFA11+は世界で最も普及しているサッカーの外

傷・障害予防法です。グラウンドで何の用具も使用せず、グループ単位で行えることにその特長があります。すでにサッカー協会でもその有用性を認め、コーチ研修会等で積極的に取り入れ、パンフレット、DVD等も頒付されています。

野球は投球肩障害および腰椎分離症に対する予防プログラムが中心です。投球時やバッティング時の正しい動作とそのためトレーニングが中心となっています。

バスケットボールは体幹、下肢の柔軟性の保持と筋力強化、ジャンプ、ステップ動作の指導が中心です。協会からDVD等も別途頒付されています。

柔道は受身、投げ、寝技等の基本技を解説されており、安全指導などのパンフレットなども出されています。

ラグビーは最近特に脳振盪が問題となっており、それに対してのタックルの姿勢等が指導されています。

今回は五競技の紹介に留まりましたが、今後はスポーツの種目別のみならず、年齢別、さらには熟達度に応じた予防法を提示していくことを望みます。日本の国民全体が、安心して安全にスポーツを楽しむ時代が来ることを願ってやみません。

※1 外傷とは急激、偶然、外来の3要件を満たす障害をいう(捻った、ぶつけた等が原因のもの)。

※2 オーバーユース等が原因のスポーツ特有の障害(傷害保険では支払対象となっていない)。