



「いわてスーパーキッズ発掘・育成事業」  
プロジェクトチーム委員 菅 義行

平成21年度 いわてスーパーキッズ発掘・育成事業  
**「岩手からオリンピック選手を」めざせ!2016**  
 — スポーツ医学からのサポート —

2016年 オリンピック開催が南アメリカ大陸のリオデジャネイロ(ブラジル)に決まりました。その年は2順目の岩手国体の年でもあります。岩手の地から日本トップ、そして世界へと羽ばたくスーパーキッズたちが育っていくことを期待しています。

さて、スーパーキッズ発掘・育成事業の「知識プログラム」としてスーパーキッズたち、保護者への「スポーツ医学からのサポート」を紹介します。

### ◆「ケガと付き合い方について」

#### 1) なぜ、成長期にケガや故障を起こしやすい理由

成長期は体の中の骨がまだ成長途中で「軟骨」が多いのです。「軟骨」は柔らかいので強い力がかかるとつぶれたり、はがれたりしやすくなります。成長期の骨は筋肉より早く伸びます。骨と筋肉はくっついているので筋肉は引っ張られ硬くなります。すると骨の筋肉が付いている部分に特に大きな負担が掛かることになり、故障(例:オスグット病)が起きやすくなります。成長する時期は人によって違います。同じ年齢で、同じ練習していても、成長途中の人は成長の早い人に比べて故障しやすくなります。

#### 2) 痛みはからだのサイン

痛みがあるからケガした状態が分かります。痛みの程度による重症度とその対策としてスポーツができるがその後に痛むはまだ軽症。十分休養をとりましょう。スポーツの途中と後で痛むがプレーには支障がない状態は中等度。運動量の調整をしましょう。常に痛み、プレーに支障をきたすような状態は重症。痛い部位(例:足)の運動を禁止(例:ランニング)して専門医を受診しましょう。

#### 3) スポーツ外傷・障害の要因と治療について

スポーツ外傷とは一回の急激な外力、瞬間的な力がかかって起こるケガです。スポーツ外傷は相手がありますから予防しきれない部分があります。ただし、予想される外傷(例:ラクビーのタックルによる頸椎損傷)に対しては予防対策(例:タックルの仕方)がとれます。症例として捻挫・突き指・靭帯損傷、骨折(はく離骨折など)、脱臼、打撲・肉ばなれ等の要因と治療について解説をしています。

スポーツ障害(使い過ぎ症候群)とは慢性的な小さな外力が繰り返すことで生じます。スポーツ障害の要因が分かると十分な予防対策ができます。症例として野球肩、テニス肘、腰椎分離症、オスグット病(ジャンパー膝)、疲労骨折等の要因と治療について解説をしています。