

スポーツ安全対策分科会だより

第 11 号
令和 5 年 6 月 発行

発行・印刷 栄区セーフコミュニティ推進協議会 スポーツ安全対策分科会
(事務局) 〒247-0005 栄区桂町 303-19 栄区地域振興課生涯学習支援係
電話 045-894-8395 F A X 045-894-3099

「安全なスポーツ活動」のために 3本の動画を作成して YouTube で配信！

令和4年度、栄区スポーツ安全対策分科会で、3本の動画を作成しました。足首の捻挫予防のための動画では「柔軟性」「筋力」「バランス」の観点からエクササイズを紹介しています。また、過去に行った栄区のアンケートにおいて、膝から足首までの下腿部に肉ばなれが多く発生していることがわかったため、肉ばなれを予防する動画も作成しました。

そのほかにも、安全・安心にスポーツ・運動を楽しむために必要な普段の健康管理、運動前の健康チェックを行う動画も作成しました。ぜひ活用してください。

(作成協力：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター)

足首捻挫予防対策にこの動画をチェック！

普段からスポーツに取り組んでいる方、必見



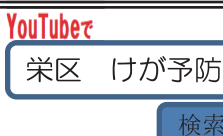
肉ばなれ予防はこの動画のエクササイズ！

ストレッチ：大腿四頭筋

例えばこんな
ストレッチ



他にも、筋力、バランスの
エクササイズを紹介してるよ



運動前には体調チェックを忘れずに！

普段あまり運動をしていない方も、まずは、10分でもいいので、今より多くからだを動かすようにしましょう。また、運動するときは、運動中のけが・事故を防ぐためにも、服や靴の選択、運動の強度や量にも注意しましょう。

運動に安全に取り組むための留意事項

- ① **服装や靴の選択**
体温調節がしやすく動きやすい服装で、クッション性に優れた靴を
- ② **準備・整理運動**
スポーツや運動の前にはストレッチングや軽い体操のような準備運動や整理運動を
- ③ **適度な強度の選択**
きつすぎると感じるような運動は×



14か月にわたり、有害事象^(注1)やヒヤリハット^(注2)のアンケートを実施しました。

令和3年11月から令和4年12月までの14か月の間、スポーツ安全対策分科会の構成団体を対象に、運動中の事故の有無や内容について、毎月アンケートを実施し合計584件の回答がありました。その集計・分析結果をもとに、安全対策の提案が出されます。皆さんで共有し運動中のけが・事故を予防しましょう。

注1：運動や身体を動かす活動中に参加者の心身に生じた、けが・事故・病気などのあらゆる好ましくない事象のこと。

注2：参加者に心身の被害を及ぼすことはなかったが「ヒヤリ」としたり「ハッ」とした事象のこと。

「親子サッカープログラム」にて、けが・事故予防のための講習会を実施しました。

令和4年12月4日（日）、横浜市立本郷台小学校の校庭で行われた「親子サッカープログラム」（主催：栄区サッカー協会所属 FCイーグルス）の冒頭の時間をお借りして、けが・事故予防のための講習会を実施しました。講師には慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員の平田昂大さんをお迎えし、子どもでもわかりやすいストレッチや、親子で取り組めるサッカー関連のエクササイズを楽しく体験しました。（参加者：幼稚園から小学校までの子どもと保護者、指導者、OB等 約100人）

運動中のけが・事故の予防のためには、柔軟性がとても重要です。柔軟性のチェックのあと、ふくらはぎや、もものストレッチ等を行いました。また、バランス力を高めるために、片脚立ちでおこなうメニューをしたほか、大人と子どもが組になって、足を前後に振るレッグスイングなどに取り組みました。他にも、サッカー関連のエクササイズとして、二人組での立ち座り、相手の動きについていくためのミラードリルエクササイズなども実施しました。

講習会の終わりに、講師から「プロのサッカー選手たちは、準備運動などにきちんと時間をかけています。良い結果を得るには、良い準備をする必要があります。」との話があり、参加した子ども達にも、けが・事故予防の取組の大切さが伝わったようでした。



臀部のストレッチ



幼稚園児もレッグスイングに挑戦

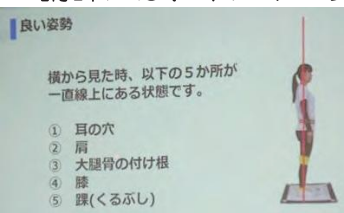


二人組立ち座り 臀部・脚部の運動

「ウォーキング講座」3年ぶりに対面で実施！いたち川の川べりを颯爽と歩く

令和5年1月28日（土）、SAKAESTAでウォーキング講座を実施しました。スポーツ安全対策分科会では、日頃の運動不足の対策としてウォーキングを推奨しており、講座も継続していますが、今回は3年ぶりの対面での実施となりました。

講師には、栄スポーツセンターの田邊所長をお迎えしました。前半の講義では、コロナ禍で活動量の低下、加齢による不活発、ストレスなどにより、体脂肪の増加、脚力や骨量の減少等の変化が発生していますが、年齢を問わず生活習慣を改善すれば身体機能（筋肉量）は維持・向上すること。また、姿勢を正し呼吸を整えることで自律神経は安定すること等のお話がありました。次に、週に2・3回程度を目標に筋トシをすること、呼吸は3秒吸って6秒で吐く、耳と肩の位置をそろえた姿勢で立つ、かかとから着地



良い姿勢
横から見た時、以下の5か所が一直線上にある状態です。
① 耳の穴
② 肩
③ 大腿骨の付け根
④ 膝
⑤ 踵(くるぶし)
体幹を使って正しく歩くためには、良い姿勢が大切



背中筋肉のエクササイズ



いたち川をウォーキング

して歩くこと等について、実習を交えながら学びました。後半は、学習した体幹を使った歩き方で、背中を伸ばし颯爽と川べりを歩きました。

（参加者 11名）



QRコード

安全で効果的なウォーキング動画提供中！YouTubeで「栄区 スポーツ ウォーキング」と検索