

第9号 令和3年5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

広報よこはま令和2年7月号にて

運動不足解消と体幹強化につながるストレッチを紹介しました。

スポーツ安全対策分科会では運動中のけがや事故の防止に取り組んでいます。運動不足になると、バランス能力の低下に大きな影響を与えと言われており、転倒の危険性を高めます。広報よこはま7月号では、運動不足解消と体幹強化につながるストレッチを紹介しました。



【足踏みストレッチ】背筋を伸ばし手を振りながら足踏み。血行が良くなりケガの予防にも。



【背中のストレッチ】大きな木を抱えるイメージで体を丸める。目線はおへそに、背中の筋肉を伸ばす。背中を伸ばすのは×



【胸のストレッチ】肩甲骨を寄せるように体を引き上げ胸の筋肉を伸ばす。体の後ろで手を組んでも◎



【股関節のストレッチ①】足を左右に開き、膝を曲げお尻を下ろす。膝と足の向きを揃え、股関節を伸ばす。膝とつま先の向きが揃っていないのは×



【股関節のストレッチ②】座って足の裏を合わせ、手をつま先に添えて上体をゆっくり前に倒す。



【太もものストレッチ】片足を曲げて手でつま先をつかみ、ゆっくりお尻に近づける。壁に手を添えて。

ポスターをいたち川に掲示しました。

“ウォーキングの前に準備運動 de けが予防”

ウォーキングは年齢を問わず手軽に始められ、運動不足が原因のけがの予防にも有効です。

令和2年度は、新型コロナウイルス出現により、密集・密接・密閉（3密）を避けるなど、新しい生活様式が求められました。そこで、ウォーキング前の準備運動や、ソーシャルディスタンス保持等を周知するポスターを作成し、いたち川に沿って11箇所に掲示したほか、区民利用施設等でも配布しました。



スポーツ安全対策分科会企画講習会

「ソフトテニス けが予防のための講習会」を金井公園で開催しました。

令和2年12月9日（水）に金井公園テニスコートにて「ソフトテニス けが予防のための講習会」を開催しました。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、ソフトテニス活動時のけがや事故の防止について、取り組みやすい実践を分かりやすい解説とともに教えていただきました。（参加者13名）

けがや事故の予防には事前のウォーミングアップ（準備運動）が大切なため、まず、その場でできる全身のスタティック（静的）ストレッチ9種目（①お尻、②ももの前面後面、③ふくらはぎ、④肩・腕周り、⑤体側、⑥手首 等）を学びました。



もものストレッチ



体の側面ストレッチ



手首のストレッチ

次に、テニスコートの横幅を利用し、体を動かして実施するダイナミック（動的）ストレッチ7種目（①足を振り上げて歩く。②ももを高くあげてゆっくり走る。③足を臀部に付けるようにしてゆっくり走る。④横にステップしながら両腕を動かす。⑤ステップをしながら股関節を回す。等）を実施しました。



講師のデモンストレーション



ももを高くあげてゆっくり走る。



他にも、試合前や待ち時間にできるボールでのジャグリングや、2名一組でボールをキャッチし合うなど、ボールと自分との距離間隔を養い、体を温めてけがを防ぐための動きを何種類か体験しました。

参加者からは、ソフトテニスで起こりうる、けが予防の動きを学べて良かった、筋肉の動きについて説明を受けた後にストレッチ方法を学べて良かったなどの感想がありました。

この講習会は、令和元年度に慶應義塾大学スポーツ医学研究センターから提案をうけた、運動中のけがや事故の予防のための取組を広く区民の方々にお知らせするため実施しました。

提案内容を紹介した講演会の内容を分科会だより第8号で掲載しています。是非御覧ください。



分科会だよりは、栄区スポーツ安全対策分科会 HP に掲載

有害事象やヒヤリハットの経験についてのアンケート

108名の方から回答いただきました！

区内で身体を動かす活動の指導者・支援者として活動している方を対象として、過去3年間に経験した有害事象（活動中に参加者の心身に生じた事故・けが・病気などの、あらゆる好ましくない事象）やヒヤリハットについてアンケートを実施しました。108名の方から回答があり、その分析等について、慶應義塾大学スポーツ医学研究センターにお願いしました。分析結果を皆さんで共有し運動中のけがや事故防止に生かすための会合を令和3年度中に開催する予定です。