

怪我の予防とパフォーマンスアップ

チームトータルサポート



①フィジカルチェック(ケガゼロプロジェクト:別紙①参照)

→全身のケガ予防・現状の身体の特徴をチェックし、ケガをしやすい部位を調べる。

料金: 1選手1500円×人数 * 交通費別

②フィジカルチェック(競技別:別紙②参照)

→競技別になったフィジカルチェックでより細かく、かつ競技特性に合わせて身体をチェックする。

料金: 1選手1000円×人数 * 交通費別

③障害予防講座(保護者向け:別紙③参照)

→こどもの成長過程や、ケガに関しての情報提供。

料金: 1選手500円×人数 ①や②とセットで行う。

④チームでのトレーニング・ストレッチメニューの作成と指導

→①②を踏まえて、チームの傾向を分析し、そのチームに合ったオリジナルなトレーニングやストレッチを作成し、指導を行う。

料金: 一日指導実践-20000円

(別紙④参照)

②-④はオンラインでの実施も可能。

フィジカルチェックテスト

選手が怪我をせず、パフォーマンスを上げるための競技別チェックテスト

測定

フィジカルチェック

- ・出張対応 ・全選手個別チェック
- ・競技別に約20項目のテスト
- ・柔軟性、筋力、バランスを評価



選手名	柔軟性	筋力	バランス
選手A	85	75	90
選手B	75	85	80
選手C	90	65	75
選手D	65	95	65
選手E	80	70	85
選手F	70	80	70
選手G	95	60	95
選手H	60	90	60
選手I	85	75	85
選手J	75	85	75
選手K	90	65	90
選手L	65	95	65
選手M	80	70	80
選手N	70	80	70
選手O	95	60	95
選手P	60	90	60
選手Q	85	75	85
選手R	75	85	75

結果

フィードバック

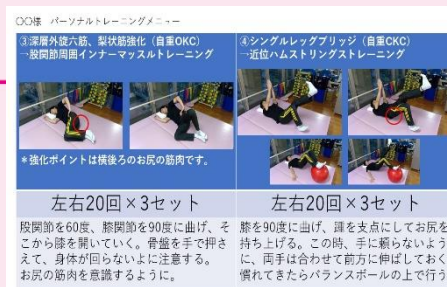
- ・チームの特徴をグラフ化 ・個別評価
- ・ケガ発生部位との関連性表示
- ・総合評価



エクササイズ

改善エクササイズを提案

- ・ケガ予防、パフォーマンスアップ
- ・測定結果よりエクササイズを指導
- ・依頼があれば後日トレーニング実践指導



測定料金

*県外の場合交通費が別途かかります。

①選手フィジカルチェックのみ。1人:1,500円

例：20名のチームで行った場合、料金：30,000円

※トレーナー派遣代、資料代、フィードバックシート代

②選手フィジカルチェック+保護者への障害予防講座。1人:2,000円

※①+障害予防講座資料代

【お申込み・お問い合わせ先】

フィジカルケアsun 代表 水上憲昭

Tel:08049433230

mail:physicalcare.sun@outlook.com

フィジカルケア
SUN

怪我なく サッカーを 続けるために

フィジカルケアsun

障害予防講座

成長

フィジカルケア sun 障害予防講座

子どもの身体の成長過程

→子どもは大人のミニチュアではない！

子どもたちのからだがどのような過程を経て大人へと成長していくかを知る事で、適切なトレーニングの指導と将来のフィジカルパフォーマンスの向上、障害予防につながる。

【スキヤムの発達曲線(右図)】

跳躍や走る時の発達の様子(骨格系、リンパ系、神経系、生体系)の発達曲線。10歳までは骨格系からの発達曲線に近づく。10歳以降は骨格系からの発達曲線に近づく。

- 骨格系→身長、呼吸器、骨格系etc
- リンパ系→リンパ系、免疫
- 神経系→脳、脊髄、神経
- 生体系

小・中学生のスポーツ障害要因

小・中学生

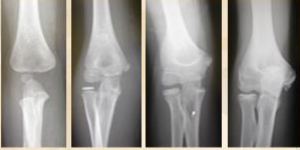
心も身体も発達過程(骨端線存在)

筋力・瞬発力・持久力が不十分

→大人のミニチュア版ではないが、技術的な問題から障害をきたす場合が多い

- 成長線・骨端軟骨の存在→骨に比べ力学的に脆弱
- 筋力・瞬発力・持久力が不十分→関節不安定性
- 骨と筋の成長アンバランス→筋・腱付着部炎の可能性
- 投動作の習熟度(スキル)→全身の円滑な運動連鎖

幼年期～青年期の骨(肘)



1歳 9歳 12歳 15歳

* 青年期の肘とoveruseの関係

腰椎分離症の病態

度重なる腰椎への回旋・伸展ストレス

小中学生の2週間以上続く腰痛患者の45%が分離症であった。(酒巻ら2012)

発育期腰椎分離症の骨癒合率

分類	骨癒合率	骨癒合率
初期	94%	64%
進行期	27%	0%

骨癒合率 3.38% 5.64% 5.76%

→ 骨癒合率が高いほど予後への危険性が低くなる！！

腰椎分離症の病態(サッカー)

腰椎に加わる伸展と回旋ストレス

キック動作のバックスイングの際に、腰椎には回旋・伸展と回旋のストレスが加わっている。

特に股関節・腰椎の可動域制限を有している選手は、腰椎の代償的な伸展・回旋が起こりやすいので要注意！

楽しく野球を続けていくために

こどもの成長過程・野球に多い怪我を知り予防に繋げる

フィジカルケアsun 障害予防講座



* 競技や年代別に、チームに合わせて講演いたします。

障害予防とパフォーマンスアップ



チームトータルサポート

トレーニングメニュー



〇〇高校サッカー部

サポート概要・目次

1...障害予防・パフォーマンスアップのためのストレッチ & トレーニング

→ケガゼロプロジェクト「フィジカルチェック」の結果よりチームに必要なものを優先し紹介
(内容)

①ストレッチ

・アキレス腱ストレッチ① ・アキレス腱ストレッチ② ・ジャックナイフストレッチ ・体幹回旋
ストレッチ ・大腿四頭筋ストレッチ ・腸腰筋ストレッチ

②トレーニング

・フロントブリッジ ・サイドブリッジ ・四つ這い下肢交互挙上 ・シットアップ ・アウフバウ

2...ウォーミングアップの進め方

→効率的なウォーミングアップの進め方と流れの紹介。

(内容)

①ウォーミングアップの効果と狙い

②流れ

* 流れの中の④の所で上記1...①ストレッチを導入する

* 流れの中の⑤の所で上記1...②レジスタンストレーニングを導入する

3...ブラジル体操の紹介

→様々なブラジル体操を紹介。フォーミングアップ前半と後半で二部構成。

(内容)

①ブラジル体操A

②ブラジル体操B

* 1～3: チームトータルサポート

4...step forward 部位別トレーニングマニュアルの紹介

→下半身・体幹のトレーニングを3部構成で紹介。

(内容)

①部位別トレーニングマニュアル下半身①

②部位別トレーニングマニュアル下半身②

③部位別トレーニングマニュアル体幹①

* 別紙マニュアル参照

5...リカバリー

→怪我予防・パフォーマンスアップに繋げるリカバリーを紹介。 * 別紙資料参照

6...アジリティ・スプリントトレーニング

→希望があれば現場実践トレーニング指導。

* ご希望のチームは後日(別日)現場で実践指導を行います。

7...障害予防講座

→希望があれば指導者の方へ講演をいたします。

* オプション

サポート料金例

20人のチーム

初回

①フィジカルチェックの実施
 $1500\text{円} \times 20 = 30000\text{円}$ (税込み)

③障害予防講座
 $500\text{円} \times 20 = 10000\text{円}$ (税込み)

④トレーニングメニュー作成・指導
 20000円 (税込み)

2回目

合計:

初回: $30000\text{円} + 10000\text{円} + \text{交通費}$

2回目: $20000\text{円} + \text{交通費}$

* お支払いは当日現金、または後日お振込みとなります。

その他のチームサポート

・フットケア講座（足圧分布計測・ワイズ測定・アーチ評価）
→自分に合った靴やスパイクを選ぶようにする。

・ウォーミングアップ講座
→効率的なウォーミングアップの実践

・リカバリー講座
→必要なリカバリーとは...

* 上記以外にも様々なサポートの相談をお受けしています。

チーム事情に合わせ、オリジナルな対応に努めます。

無料サポート

①「からだの教室 step forward」にて配布している

- ・部位別トレーニングマニュアル
- ・stepforward便り(フィジカルチェック)の冊子



上記に関しては無料でデータを差し上げます。

* チームや指導者の方で、HPやSNS等で紹介していただければ幸いです。

②オンラインフィジカルチェック 体験

- ・フィジカルケアsun オリジナルフィジカルチェックをオンラインで体験。
 - ・チェックに必要な資料は無料でプレゼントします。
- プレゼント資料
- ・フィジカルチェックシート
 - ・チェックに該当する「ストレッチ・トレーニングマニュアル」

* 無料の場合、個人シート、チームの傾向分析は行いません。

- ・フィジカルケアsunでは「からだの教室step forward」と協力し選手や子供たちのサポートを行っています。

チームサポートをご希望の場合はまずご相談ください。