

▶▶▶ 柔道で発生しやすいケガ ◀◀◀

〈授業〉 **足・趾** **肩**

〈部活動〉 **肩** **足・趾** **膝**

練習前のセルフチェック

練習に行く前に自分でチェックしよう！

- 熱がある
- 体がだるい(疲労感がある)
- 頭痛や胸痛がある
- 腹痛・下痢がある
- 喉の痛みがある
- 鼻水が出る
- 関節の痛みがある
- 筋肉がつったりする
- 生理痛がひどい
- めまいや立ちくらみがする
- 心が落ち着かない(イライラする)
- 睡眠等が不足している

3つ以上あてはまったら
気を付けて練習しましょう

練習を休むことも大切です

ケガをしてしまうと治療とリハビリに
たくさん時間がかかるよ！試合復帰
するまでが大変なんだ！



スポーツ庁考案
「セルフチェック」
動画参考



埼玉県の女子柔道に関する問い合わせ窓口

- 女性の体のこと…
- 練習環境に関すること…
- 指導者もお困りの方も…
- ハラスメントに関すること…など

こんな時にご相談
ください！



check!! < 本委員会公式 SNS > check!!



女性アスリートの活動を支援している団体

- 一般社団法人女性アスリート健康支援委員会
- 東大病院女性アスリート外来
- 日本スポーツ振興センター
- さいたま市立病院 (スポーツ外来あり)

本委員会関連教育教材

- 「女子柔道選手のスポーツ障害・外傷について」
- 「女子ジュニアアスリートの三主徴」
- 「女子柔道選手の減量方法について考える」



要チェック！！
本委員会
Youtube チャンネル

埼玉県柔道連盟女子柔道振興委員会

〒330-0074

さいたま市浦和区北浦和 5-6-5

埼玉県浦和合同庁舎 4 階

☎: saitama.joshijudo@gmail.com

インスタグラム DM

フェイスブックメッセンジャーでも問い合わせ可能
(女性担当者が対応します。他言いたしません。)

次世代柔道ガールのセルフケアガイド



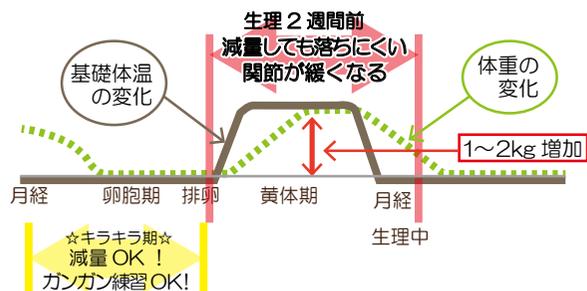
ケガをしないための「予防」の観点から
埼玉県女子柔道振興委員会が
そのお手伝いをさせていただきます

女子柔道 JUDO GIRL
こんな時はケガに注意！

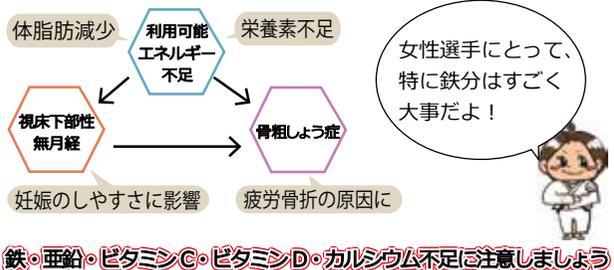
ケガは予防が重要！予兆を早期に発見することが大切！

- ①休養不足（睡眠時間は1日8時間）
- ②過多月経（毎日食事に加え鉄剤を飲む）
- ③無月経（疲労骨折の発症が優位に高い）
- ④練習が毎日、長時間に及ぶ。バーンアウト
- ⑤貧血（鉄分不足はいわゆる貧血）
- ⑥スマホを毎日2時間以上みている。集中力の欠如
- ⑦体力差・体格差・実力差・筋力差がある相手との乱取り、投げ込みはケガをするリスクが高い！
- ⑧しっかりとトレーニングをして体力を付けてから稽古に参加し、正しい「体捌き」「崩し」を習得しよう！

生理2週間前の激しい練習はケガをしやすい！
女性にはホルモンの関係で関節が緩くなる時期がある



女性アスリートの三主徴<減量との関連>



柔道整復師・鍼灸師 たけおさんの
おすすめトレーニング&ストレッチ



おすすめトレーニング

膝前十字靭帯損傷は、
女性の方が約3倍、
男性に比べて多い！



- ①ミニバンドを十分に張った状態で、ジャンプから着地を屈り返すこと、着地時は股関節を十分に屈曲し、大きな音を立てないように柔らかく着地する。
- ②股関節の筋力UPと正しい姿勢の取得のため、着地や切り返し時のKNEE-TOE NEUTRAL=常に「膝とつま先の方向を一致させる」事を意識させる。

POINT!

「膝とつま先の方向を一致させる」という正しい姿勢と、「股関節を曲げる」が重要なポイント。股関節を使える柔道人に！

おすすめストレッチ

部位別疲労骨折では、
女子小中学生は腰痛が最多！

POINT!

ハムが固いと腰痛の原因になります！

ジャックナイフストレッチ ハムストリングス(腿裏)の柔軟性



<時間とセット>
OW-U P
→速いテンポで伸ばす・曲げるを20回繰り返す。
○柔軟性UP
→伸ばして5秒キープ→緩めるを10回×3set

POINT!

自分の力で膝を伸ばす。痛みがあるときは中止する。

柔道整復師 はるちゃんの
テーピング講座



テーピングの巻き方はいろいろありますが、
今回はこちらの巻き方をおすすめしています♪

膝テーピング

膝が不安定なとき



足首テーピング

外側を痛めたとき



肘テーピング

内側に入るのを防ぎたいとき



肩テーピング

関節に違和感があるとき
前にいかないようにする



POINT!

- ◎肌のかぶれ予防のため、アンダーラップを使用しましょう！
- ◎ルールではサポーターに金具は禁止です。マジックテープ式であればOK！

症状が落ち着いてきたら
サポーターに切り替えましょう
コスト削減にもなります！



※イメージ写真