

医科学委員会・第4種トレセン委員会協働事業報告

第2回 山口県 U-12 トレセン メディカルチェック

2025年6月22日(日)、『第2回 山口県 U-12 トレセン メディカルチェック』が山口県サッカー協会及び同医科学委員会協力の下、山口市徳地にある「やまぐちサッカー交流広場」にて開催されました。

山縣整形外科医院の山縣先生より「スポーツ障害予防」について、成長期に起こりやすいスポーツ障害を例に挙げ、その発生要因や予防方法をスライドやアニメーションを用いて選手にも分かりやすいようにお話しして頂きました。選手は自分自身と照らし合わせ、メモをとるなどして熱心に聴いていました。保護者の方も講義に参加し、選手と一緒にスポーツ障害に対する理解を深める機会になりました。

メディカルチェックでは、選手1人1人に対して医師とトレーナー、周南公立大学人間健康科学部スポーツ健康科学科の学生による身体の柔軟性や腰部の痛みなどの細かな計測が行われました。また、医師により踵と脛の圧痛の有無を確認後、エコーを利用した検査も行われました。自身の柔軟性の数値を他の選手と比較し一喜一憂する選手も多く見られ、自分の身体の状態を知るきっかけになりました。



スポーツ障害の予防の一つとして、トレーナー6名と学生4名により、「ストレッチ」について、練習後や自宅でも継続的に実践できるよう、各グループで「ストレッチ効果」や「ポイント」などについて指導して頂きました。また、自宅でもフォームチェックが行えるよう選手だけでなく保護者も参加し、親子でストレッチについて学びました。狙った箇所をしっ

かりとストレッチしながら大きな声に出して数字を数え、とても賑やかな学びの時間となりました。



協会では、これからも医科学委員会と協働して、選手自らが自分の身体の状態を知り、スポーツ障害を予防できることを目的に、このような研修を行っていきたいと考えております。

〈参加医師〉

山口大学医学部附属病院 西田 周泰 先生
大角 隆次郎 先生 浦浪 幸大 先生
瀬戸口 恵理 先生 中村 桃子 先生
医療法人社団 南風会 山縣整形外科医院 山縣 大樹 先生

〈参加トレーナー〉

医療法人社団 宇部中央病院 理学療法士 大井 健二郎、岡部 航太
医療法人社団 水生会 柴田病院 理学療法士 上條 寛司
周南公立大学人間健康科学部スポーツ健康科学科 小野 高志 准教授
医療法人 こうえい会 香田整形外科医院 理学療法士 古谷 亮太
医療法人社団 東整形外科 理学療法士 瀧野 真志

〈周南公立大学人間健康科学部スポーツ健康科学科 学生〉

板津 光晟、實繁 悠菜、吉野 凧紗、四元 龍馬