

第50回東伏見スポーツサイエンス研究会

日時 2018年6月25日(月) **18:00**より

場所 早稲田大学79号館(STEP22)402号室

演題

スポーツ医科学クリニック共催

「傷害予防の理論と実践」シリーズ(全3回)

第1回 「膝前十字靱帯損傷予防について」

大見 頼一

(日本鋼管病院リハビリテーション技術科主任)

■膝前十字靱帯(以下ACL)損傷はスポーツ傷害の中でも最も重篤な外傷であり、高校女子バスケットボールでは11競技中1位、700件/年発生していると報告されています。この問題を解決するためには、いかにACL損傷が起きる前に予防できるかがポイントになります。私はバスケットボール選手を対象にした股関節に着目した予防トレーニングプログラム(HIP program)を作成しました。HIP programは、ジャンプ着地、筋力、バランスの3要素(計11種目、レベル1~3の3段階)で成り立っています。予防トレーニングの効果として、大学女子バスケットボールチームに介入し、8年間の介入で非接触型ACL損傷が63%減少しました。(AJSM 2018 Omi.et al)。本講義では、まず予防トレーニングの理論として、受傷メカニズムから考えられる予防のポイント、実際の取り組みとその効果を講義します。また実技ではバスケットボールを例にあげて代表的なHIP programの実技を体験し、学習する内容とします。

※実技では実際に身体の使い方等についてご指導いただきますので、参加される方は動きやすい服装でいらしてください。

講師プロフィール

大見 頼一。日本鋼管病院リハビリテーション技術科主任、理学療法士、博士(スポーツ科学)。

指導現場: WJBL、大学女子バスケ、高校女子バスケを対象とした予防トレーニング指導、専門家向け講習会(香川県理学療法士協会、東京都理学療法士協会西南ブロック、スポーツ理学療法修会、福島県メディカルサポートチーム等)公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 2014、2015、2016ほか

*** 次回、第2回は10月15日、第3回は12月17日に予定 !**



早稲田大学 スポーツ科学学術院
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人: 正木宏明・枝伸彦・小木曾航平
早稲田大学 スポーツ科学学術院
E-mail: kogisok@aoni.waseda.jp