怪我を無くす身体の作り方

～二度と怪我しない身体へ～

目次

《0章》怪我しない身体を作るステップ

《1章》陸上で起きやすい怪我を知ろう‼

１項　肉離れ
２項　シンスプリント
３項　疲労骨折

《2章》怪我の治療～復帰へ

１項　怪我とは？
２項　治療の流れ
３項　復帰の流れ

《3章》肉離れの予防法

１項　二度と肉離れしない身体を作る方法
２項　おすすめストレッチ紹介
３項　６つの対策方法

《0章》

怪我しない身体を作るステップ



怪我を知る

- 予防したいor再発したくない怪我に詳しくなる所から始めよう

怪我した時の対処法を知る

- 治療の流れを知っておこう
- 復帰の流れを知っておこう

怪我しない方法を知る

- 怪我しない6つのポイントを知ろう
- 具体的に何をするか知ろう

《1章》

陸上で起きやすい怪我を知ろう‼



《肉離れ》

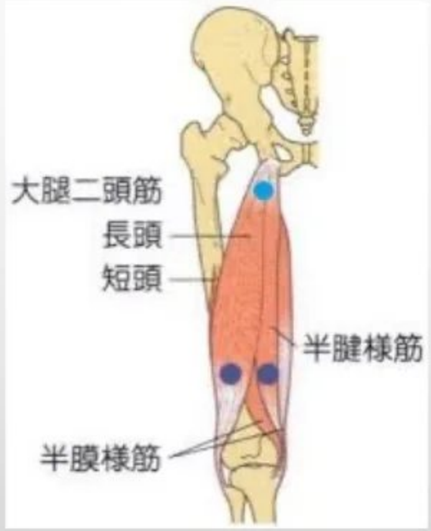
肉離れとは？ ・・・自分の筋肉が外部の力に**負けること**により発生する

自分の筋肉＜外部の力（床からの反発）

スプリンター肉離れ 起こりやすい部位

1位	ハムストリングス（もも裏）
2位	腓腹筋（ふくらはぎ）
3位	大腿四頭筋（もも前）
4位	内転筋群

今回は**“ハムストリングス”**に注目していきます



3つの筋肉に分けられます

【外側】	大腿二頭筋
【内側】	半腱様筋
	半膜様筋

《1章》陸上で起きやすい怪我徹底解剖

肉離れの発生する時

① 肉離れは長い筋肉（多関節筋）に起こりやすい
② 遠心性収縮の時に発生する。
③ 筋肉が自分で出せる力（神経）に筋肉の繊維が耐えられない（神経応答の話）

言葉の解説

①多関節筋



2つ以上の
関節をまたぐ筋肉

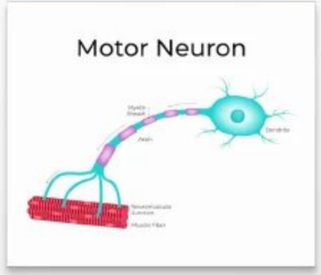
Ex)ハムストリングス、
大腿四頭筋、腓腹筋など

②遠心性収縮



筋肉の長さが
伸ばされながら
収縮すること

③神経応答



部長（脳）が
強度の高い練習を
指示し、
部員（筋肉）が
それに耐えられず、
怪我する感じ