



# オンラインスクール

【初級コース】 ケガのしくみと予防 ～膝関節編～



膝の構造



膝のケガの種類



膝のケガを予防するために

# 今日学んでほしいこと

---



①膝の構造を理解しよう！

②膝のケガの種類について

③膝のケガを予防するために必要なこと

# ケガのイメージ

---



怖い

痛い

不安



ケガが起きると…



痛い

負のサイクル

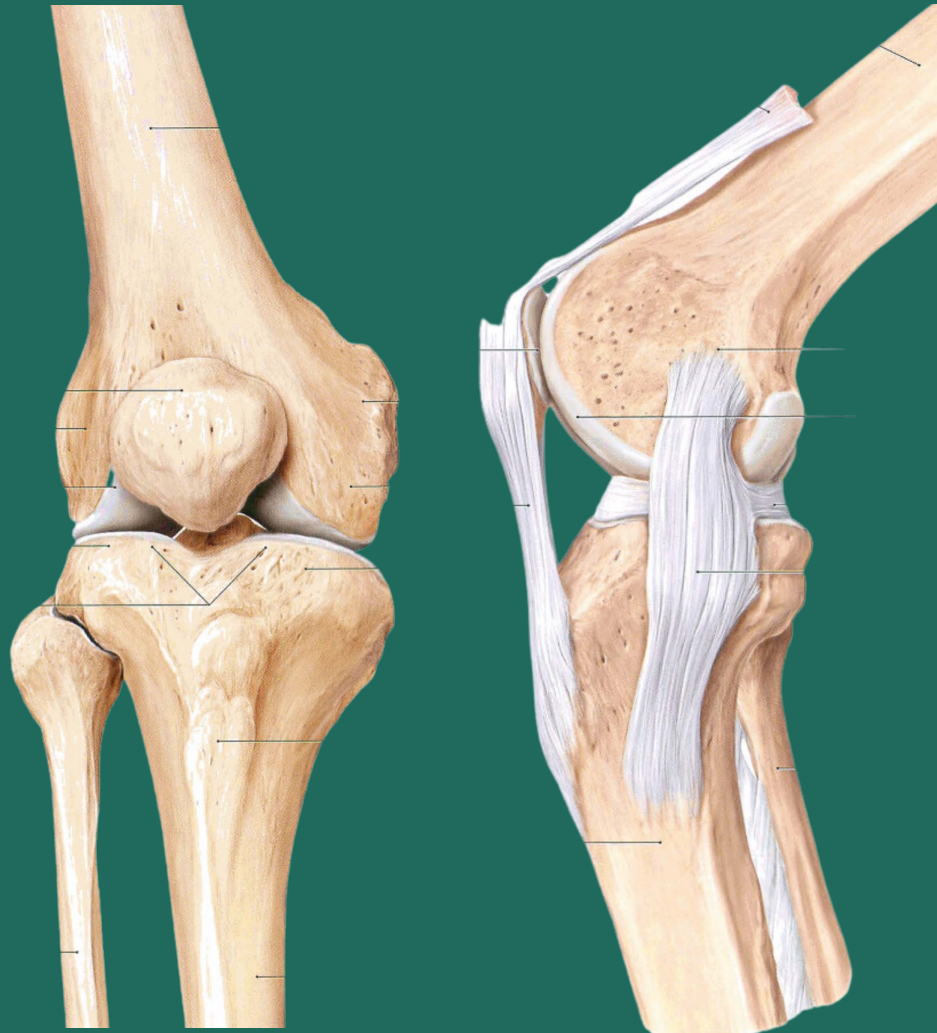
動かない

不安



# 膝の構造を理解しよう！

# 膝関節の構造



## 荷重関節

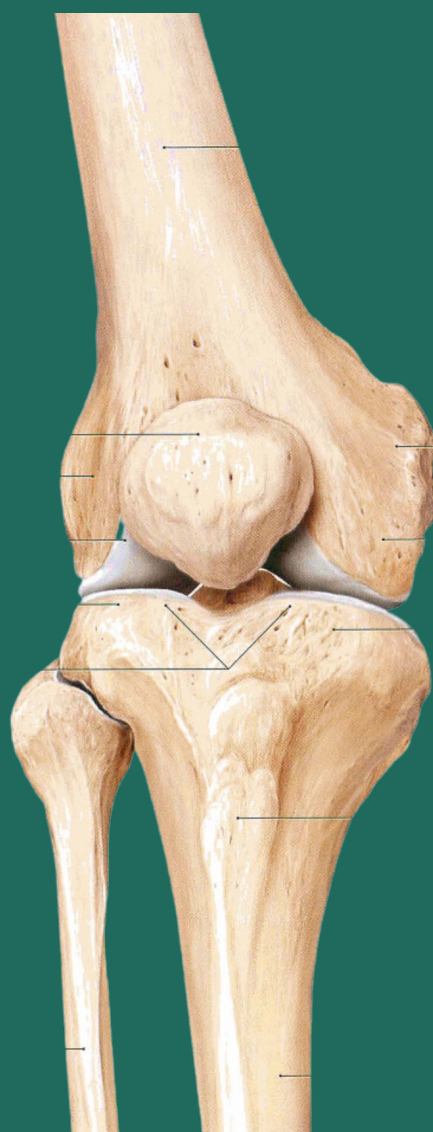
体の中で**1番大きな**関節

# 膝関節の構造



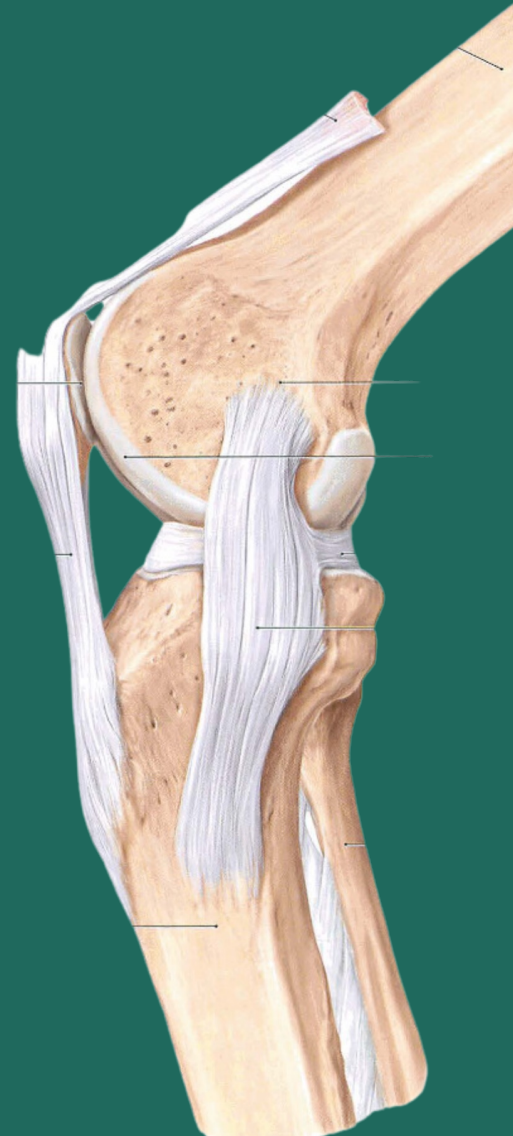
① 膝蓋骨

② 脛骨粗面



③ 膝蓋腱

④ 脂肪体

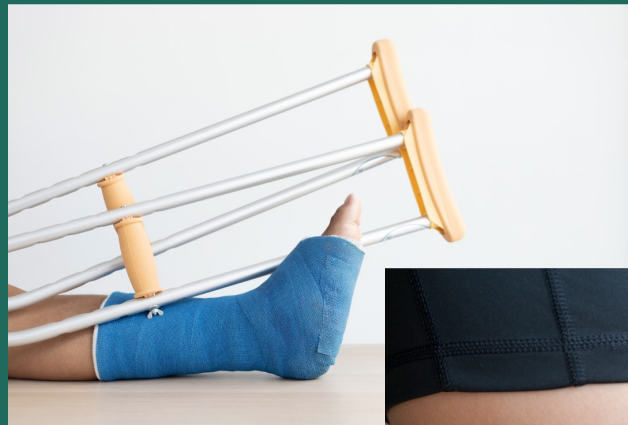




# 膝のケガの種類について知ろう！



きゅうせい  
“急性” のケガ



まんせい  
“慢性” のケガ



きゅうせい  
“急性” のケガ



まんせい  
“慢性” のケガ

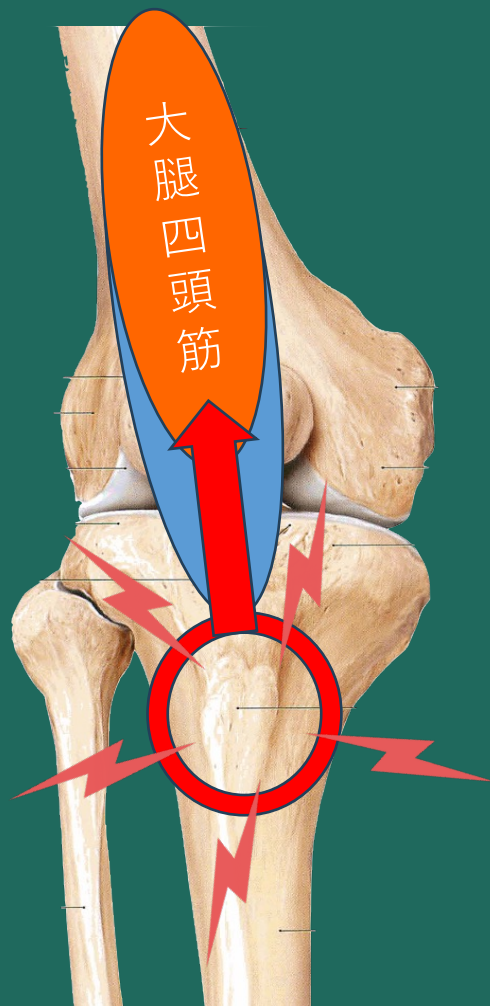


せいちょうき  
成長期には  
“慢性のケガ”  
が多い!!

- 1回に大きな力が加わって起きる
- 主に相手と接触して起きることが多い  
※自分1人でケガすることもある
- 炎症(痛い・赤くなる・形が変わる)が分かりやすい
- ケガをすると(痛めると)すぐに動けなくなる  
ことが多い(立てない、歩けない…)

- 大きな力が加わって起きる
- 主に自分一人で痛めることが多い
- 炎症(痛い・赤くなる・形が変わる)が分かりにくい
- ケガをしても(痛めても)我慢すれば動ける  
ことが多い

# オスグッド病(膝の前が痛い)

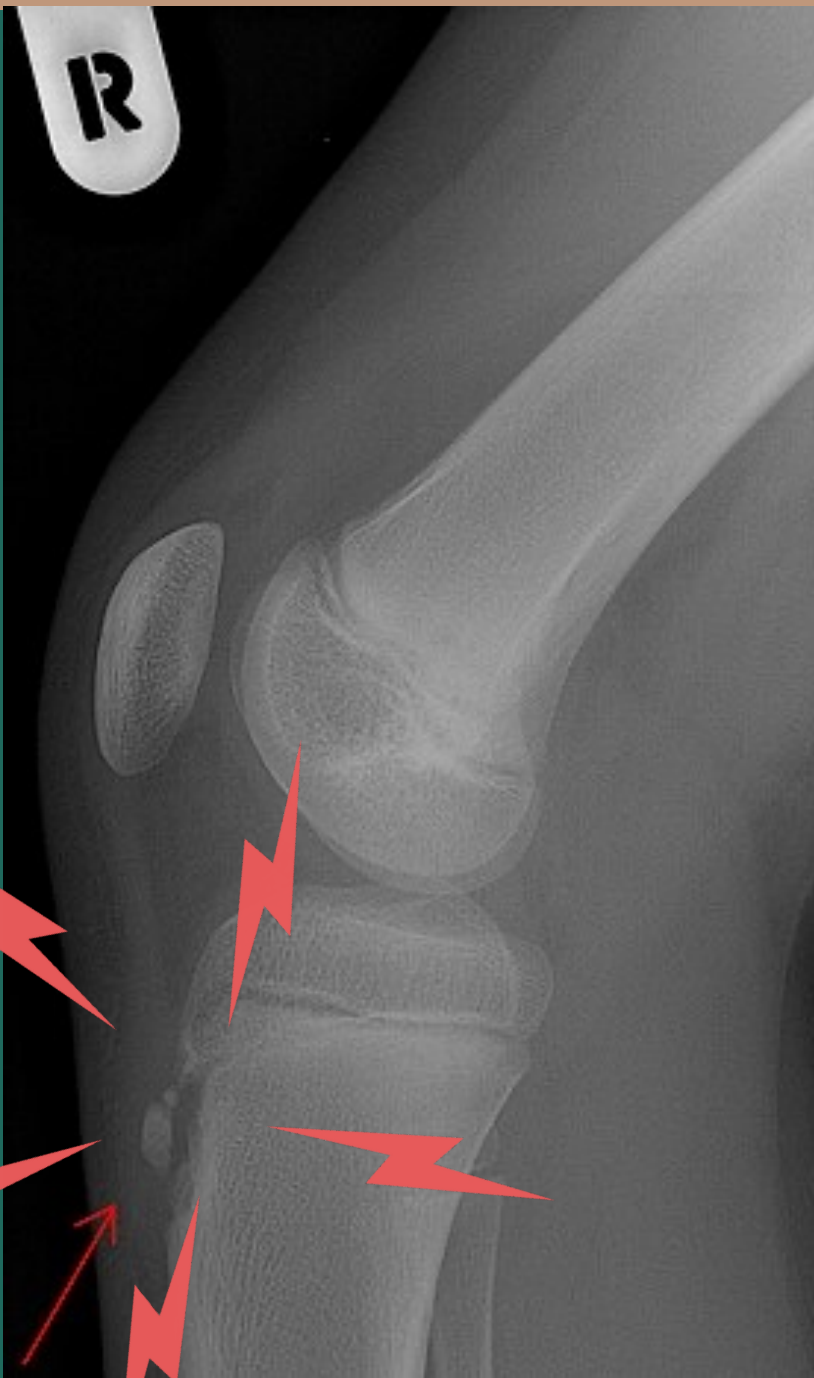


(前)

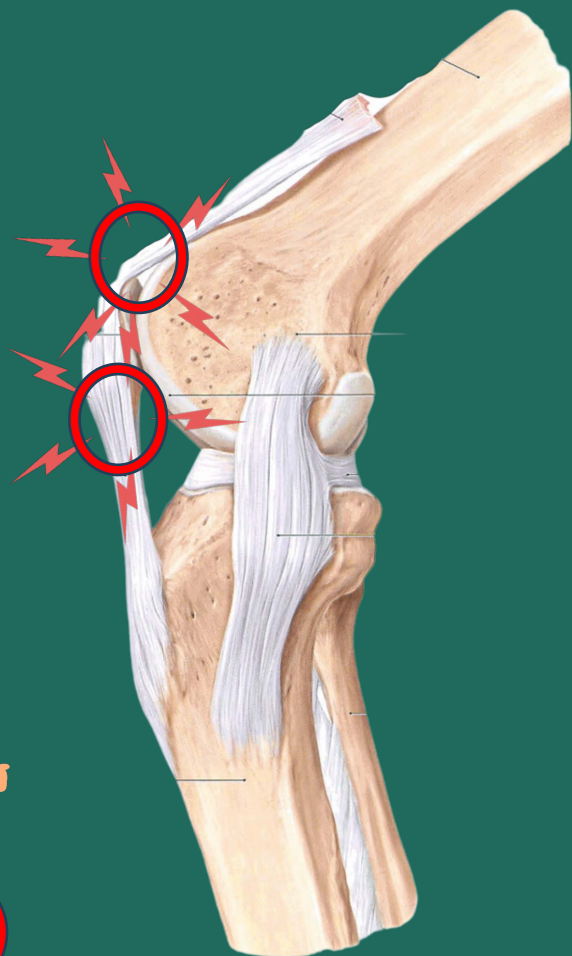
太ももの前の筋肉＝大腿四頭筋

練習で筋肉を使うのにストレッチなどのケアをしないと…**かたくなる**

かたくなった筋肉が骨を引っ張ること  
で**痛み**が出てしまう



# ジャンパー膝(お皿の周辺が痛い)

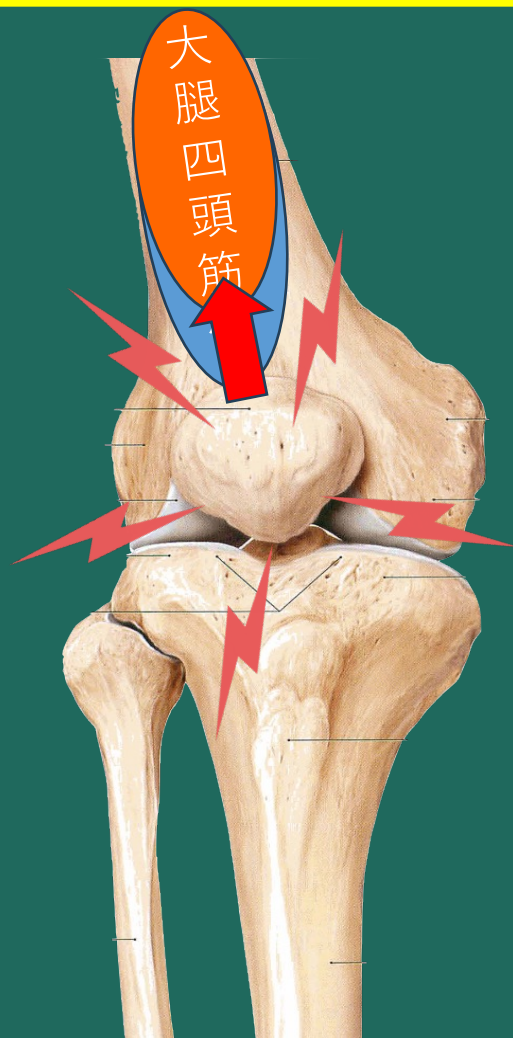


(横)

ジャンプやダッシュなどによる膝関節の曲げ・伸ばしを頻繁に行っていると“**膝蓋腱**”にくり返しストレスがかかる

→**炎症**や**痛み**につながる

# 膝蓋大腿関節症(お皿の前が痛い)



(前)

大腿四頭筋などの筋肉がかたくなると膝のお皿の骨の位置が上に上がる

膝のお皿が居心地のいい場所から居心地の悪い場所に移動してしまい、膝の曲げ・伸ばしをした時に上手く噛み合わなくなる

→動きが悪くなり**痛み**が出る



膝は人の体の中で  
最も痛みが出やすい！



# 膝のケガを予防するために必要なこと



# 予防って…？

---



悪いことが**”起きる前に”**事前に準備しておくこと

→悪いこと＝ケガ

→ケガをしないよう日頃から準備しておくことが1番大切!!



みんなでやってみよう！  
～膝の痛みを予防するセルフマッサージ～

# セルフケア(マッサージ)

---



- ・ 膝蓋骨(お皿の骨)を下に下げるマッサージ
- ・ 2つの脂肪体のマッサージ



みんなで作ってみよう！

～膝の痛みを予防する大腿四頭筋のストレッチ～

# セルフケア(ストレッチ)



- ストレッチは運動のあとに、毎日やる！
- 朝でも夜でもOK！  
※運動の前にじっくり筋肉を伸ばすのは✖
- 筋肉が伸びてるのを感じながらやる



# 股関節の動きを身につける

---



詳しくは来週の“上級編”の授業で！

# 本日のまとめ

---



- ・ 膝は人の体の中で**1番大きな荷重関節**
- ・ **膝の構造**を理解する
  - 膝蓋骨/脛骨粗面/膝蓋腱/脂肪体
- ・ **膝のケガ**の種類
  - オスグッド病/ジャンパー膝/膝蓋大腿関節症
- ・ セルフマッサージとセルフストレッチの方法