**２年　体育理論　学習プリント（No.６）**　　２年　　組　　番　氏名

**６　運動やスポーツ時のけがやオーバートレーニング**

**＜学習のねらい＞**

![C:\Users\nishizuka\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\D5R9YGTP\20151128032400[1].jpg]()

運動やスポーツを行う際には、活動に伴う危険性を理解し、健康や安全に配慮することが大切です。また、身体やその一部を過度に使用することによってスポーツにかかわる障害が生じることもあることを理解し、けがの防止に努められるようになりましょう。

＜キーワード＞

運動（スポーツ）によるけが、けがの予防、オーバートレーニング

参考資料：教科書「保健体育」：体育編「運動やスポーツでの安全の確保」ほか

次の問いに、教科書やWEBサイト等で調べたりして、考えたりして答えてください。

問１：16歳から20歳までのスポーツ種目によるけがの主な発生原因が次の表に示されてい

ます。それぞれのスポーツ種目の第一位の発生原因について、けがの発生状況を思い浮か

べ、記入例を参考にして、考えられる状況を表に書いてください。

＜回答欄＞　スポーツ種目とけがの主な発生原因（第一位のみ）（（財）スポーツ安全協会，2004年）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| スポーツ種目 | 発生原因 | 発生の状況例 |
| バレーボール27,735例 | 着地したとき（32.4%） | （例）アタック後に着地した際に、チームメイトの足を踏んで、足首を捻挫する。 |
| サッカー　　　15,357例 | 転倒（25.4%） |  |
| バスケットボール　　　　8,523例 | 転倒（21.6%） |  |
| ソフトボール　　　8,195例 | 受け損なう（29.3%） |  |
| バドミントン　　　4,080例 | ひねり（28.3%） |  |
| 柔道　　　3,009例 | 投げられたとき　（46.1%） |  |
| 剣道　　　1,604例 | 転倒（28.9%） |  |
| ラグビー　　　1,418例 | タックルしたとき （44.4%） |  |

※「ひねり」とは、ひねる動作中に起きたけがのこと。

＜コラム＞

運動を行うときに注意することとして、①運動前に必ず心身の状態等をチェックすること。②ウォームアップやクールダウンを十分行うこと。③熱中症の予防のためにも水分を補給することなどと、併せてオーバートレーニングをさけることも大切になります。

　　「オーバートレーニング」とは、トレーニングをしすぎると、疲労骨折や貧血などを引き起こすことであり、また、心理的にはバーンアウト（※）になる可能性も指摘されています。

　　※「バーンアウト」：バーンアウト・シンドローム（燃え尽き症候群）は、それまでひとつ

の物事に没頭していた人が、心身の極度の疲労により燃え尽きたように意欲を失い、社

会に適応できなくなること。（厚生労働省：ｅ-ヘルスネットより）

問２：次の文章は、高校野球の球数制限に関する新聞記事や識者のコメント等です。オーバー

トレーニングを防止する観点から、高校野球の球数制限について、あなたの考えを述べて

ください。

（１）「高校野球、来春選抜から球数制限　１週間で５００球まで」

日本高校野球連盟は２９日、大阪市内で理事会を開き、１人の投手の投球数が１週間で

５００球に達した場合（登板中に達した場合は打者との対戦が完了するまで）、それ以上投

げることを認めない制限を、第９２回選抜大会（来年３月１９日開幕）を含む来春からの

すべての公式戦で実施することを決めた。同時期に申告敬遠も採り入れる。

（朝日新聞　2019年11月29日）

過去5年間の夏の甲子園で「1週間で500球」を超えたのは、2018年夏の金足農、

吉田輝星が2回戦154球、3回戦164球、準々決勝140球、準決勝134球の592

球を投げた例があるだけだ（決勝戦から逆算すれば580球）。これだけを見れば、この「1

週間500球以内」という目安は「現状追認」にほかならない。「実質的な投げ放題だ」という声も聞こえてくる。（某スポーツライターのコメント）

（２）大谷翔平選手も受けた「内側側副靱帯再建手術（通称：トミー・ジョン手術）」）につい

て、「館林市にある慶友整形外科病院のスポーツ医学センター長、古島弘三さん（４８）は、

損傷した肘の靱帯（じんたい）の代わりに正常な腱の一部を固定する「トミー・ジョン手

術」を約６００例手がけるなど日本有数の整形外科医だ。その腕を頼り、小学生からプロ

まで、野球で負った障害の治療のために全国から選手が訪れる。その数は年間約８００～

９００人。ほとんどが高校生以下で、部位は６割以上が「肘」という。」

　　　　　　　　　　　　　　　　　　（毎日新聞　2019年2月14日　地方版）

（３）アメリカでは、年齢毎に投手の球数制限等が示された「Pitch Smart」(※)というガイ

ドラインが推奨されています。　※webサイト等で調べてみよう。

＜回答欄＞