

スポーツ傷害には、スポーツ外傷（いわゆるケガ）とスポーツ障害（いわゆる故障）と言われるものがあります。ただどちらとも言えない場合もあるし、ケガが故障の原因になることもあります。

あなたはスポーツ障害（いわゆる故障）と思われます。そのために痛みなどが出現しているのですが、原因は下記の中に必ずあるはずです。

【1】自分のしているスポーツが自分の身体に過度（オーバー）であると思う。

（はい・いいえ）

《 参 考 》 痛いという症状はすでに身体に過度であり、やり過ぎの指標となる。

例えば：多すぎる練習量（毎日の練習・1日長時間の練習など）の結果、痛い。

週に1～2回だが、急にするため痛い。

適度にしてているが、下記【2】の項目の理由なども痛みの原因となる。

指導のもと・・・小学生は週2～3回の練習でほかは遊びや自由に。

中学生は週5～6回の練習で他は自由に又は別のスポーツ。

週に1～2回は休養日を。

※赤ちゃんの時、急に成長するが中学生の頃も急に成長する。

じっとしていても発育のために身体はエネルギーを使っている。

高校生は週に1日は休養をとる。

※一般的にスポーツマンは完全休養、痛いのにする・やらされるという両極端は良くない。

早めにペースダウン、またはマイペースをとる。但し、腰痛が強い時など完全休養という例外有り。

【2】自分のしているスポーツに対して自分の耐久力が下回っていると思う。その理由として

● テクニックが未熟であると思う。（完成していない）・・・・・・（はい・いいえ）

● 準備運動（ウォームアップ）を十分にしていない。・・・・・・（はい・いいえ）

● 整理運動（クールダウン）を十分にしていない。・・・・・・（はい・いいえ）

● ストレッチ体操を十分にしていない。・・・・・・（はい・いいえ）

※ ストレッチ体操は十分にすると15～20分、それがウォームアップやクールダウンの中にも含まれる。

● 発育期である。（身体が完成していない）・・・・・・（はい・いいえ）

※ 普通 中学生以下。高校生でもある。

● 退行性変化や老化現象である・・・・・・（はい・いいえ）

- 下記の様な元々、身体に下回るような素因を持っている。
 - 脚や X 脚
 - 身体が柔らかすぎる。(関節がゆるすぎる事)
 - 身体が硬い。
 - 扁平足様、外反母趾など。
 - おさらのアンバランス
 - その他
- 今までの治療が不十分、または理解していなかった。・・・・・・・・(はい・いいえ)
- 用具 (シューズ・ラケットなど) 適していないと思う。・・・・・・・・(はい・いいえ)
例えば、シューズ：発育期にポイント付きのスパイクは良くない。痛いときも同じ
足にあったシューズをはく。(長時間使用、すり減ったものは良くない)