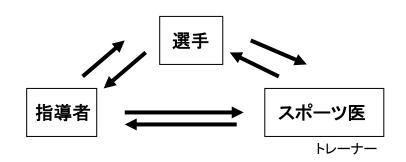
スポーツ現場との接点を求めて

連携が必要。



スポーツ傷害

スポーツ外傷(いわゆるケガ) ケガが長引いて故障へ移行することもあります。 スポーツ障害(いわゆる故障)

選手・指導者からの情報(連絡)

選手から どのような練習をしてきたか

(練習内容・量を具体的に) どのような練習・試合でその症状が出てきたのか

指導者から

選手の情報(体力面・記録・成績など)
レギュラーかどうか 試合日程などのチーム事情
今後の練習や試合に向けてどのように対応したらよいか
何が知りたいか。目標は。

例 リハビリテーションの方法、スポーツ復帰時期など そのほか

スポーツ医から情報(報告)

診断結果 今後の治療法 目標設定 スポーツ復帰時期 トレーニングの方法 そのほか

スポーツをするためには**体のチェック**が必要です。スポーツ傷害の予防になります。

競技力を向上させ勝利を目指す前に、まず<u>自分を知ること</u>。もちろん<u>指導者も</u>選手を知ることから始まります。

形態測定・体力測定を定期的に行うことが大切。

基礎体力、筋力、身体の柔軟性、アライメント(形態)、身体組成(肥満)、身体(不安定性) 年齢