

ACL損傷予防 セルフチェックとエクササイズ

膝前十字靱帯（ACL）損傷とは

- ACL: 膝の中にある靱帯で、脛(すね)の骨が前方に動いたり、ねじれたりするのを防いでいる
- ACL損傷: サッカー、バスケットボール、バレーボールなどのスポーツ中に多い怪我
- ジャンプの着地、急激なターン、切り返しでの損傷が多い



接触損傷

膝の外側からぶつかる



非接触
損傷

膝が内側に入る

予防
可能!

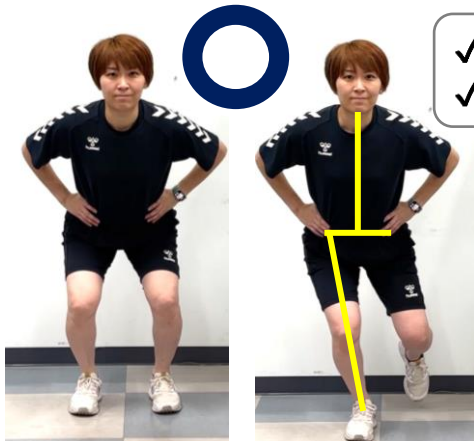
● どんな選手に多い?

- ✓ 女子選手
- ✓ 体幹・お尻の筋力が弱い
- ✓ プレー中に膝が内側に入る
- ✓ プレー中に体幹が外に傾く

※ 相手と接触しなくても損傷する

セルフチェック（両脚・片脚スクワット）

□ 前からみて動作チェック



両脚

片脚

- ✓ 膝が内側に入っていないか?
- ✓ 体幹が左右に傾いていないか?



□ 横からみて動作チェック

- ✓ 踵荷重になっていないか?
- ✓ 骨盤がうしろに引けていないか?



股関節を
しっかり曲げる



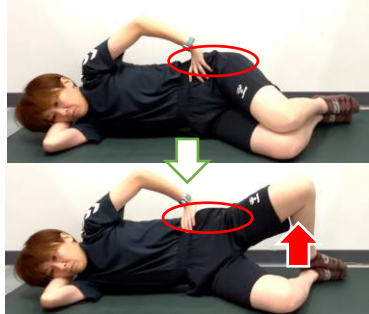
股関節・足首が
曲がっていない

踵荷重

セルフエクササイズ

□ シェルエクササイズ
（股関節外旋筋）

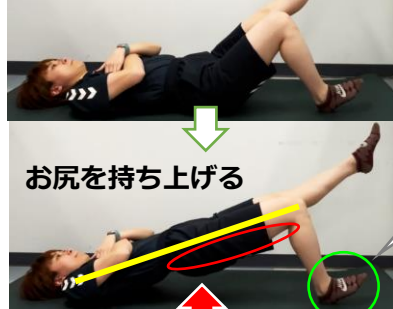
お尻の奥の方の筋肉を意識



骨盤が後ろにひけないように
あしを開く

□ 片脚ブリッジ
（大殿筋・ハムストリングス）

お尻と太ももの裏
の筋肉を意識



お尻を持ち上げる

つま先が
外方を
向かない
ように
注意!

□ サイドプランク（体幹・中殿筋）

レベルⅠ



できれば

ひざで支持

レベルⅡ



あしで支持

□ プランク（体幹）

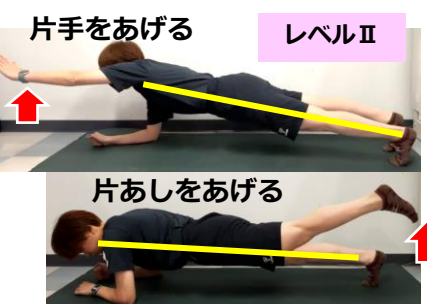
レベルⅠ



両手・両あしで支える

できれば

できれば



片手をあげる

レベルⅡ

片あしをあげる

□ スクワット

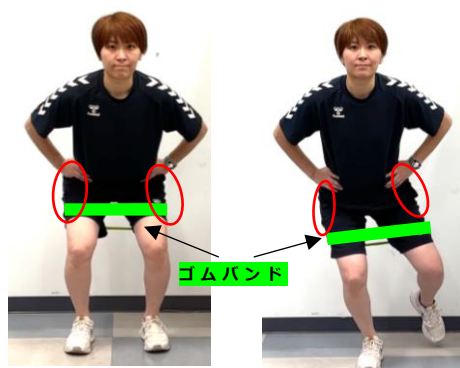
□ スクワット（ゴムバンド有）

□ 90°/180°ターンジャンプ



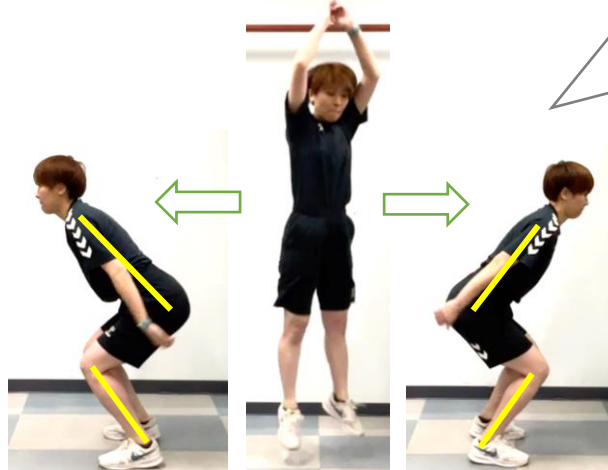
両脚

片脚



ゴムバンド

- ・ ゴムバンドを少し広げて
- ・ お尻の横の筋肉 = 中殿筋をつかう



- ・ 90°もしくは180°ターンしながらジャンプ着地
- ・ 着地姿勢はスクワット姿勢を意識

Jones骨折予防 セルフチェックとエクササイズ

セルフチェック

□ 押した時の痛み



□ 足を握った時の痛み



□ 動いた時の痛み

- ✓つま先立ち
- ✓ホッピング
- ✓直線歩行
- ✓8の字歩行

Jones骨折とは？



説明動画視聴

□ 身体の柔らかさチェック

- ✓股関節内旋 左右差がないか？
- ✓足関節背屈 しゃがめるか？



□ 足の指の機能チェック

- ✓グー、パーできるか？



□ 動作チェック

- ✓片足立ち 親指側が浮いてないか？

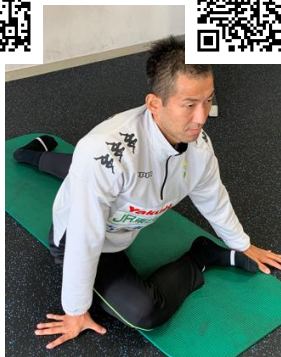


- ✓カーフレイズ 小指側に偏っていないか？



セルフエクササイズ

□ 股関節のストレッチ



□ 足のエクササイズ

- ノタオルギャザー
- －しっかり指を曲げる
- －しっかり指を開く
- －足は少し前に出す (スネが手前に傾く)

- ✓足底ストレッチ
- －壁に足趾の底面をつけて膝を前に出す



□ 段階的なカーフレイズエクササイズ



Jones骨折研究会



各種資料
ダウンロード