

その姿勢、大丈夫？スポーツ外傷・障害を防ぐための姿勢のポイント

昭和医科大学スポーツ運動科学研究所
神奈川県理学療法士会 競技スポーツ支援部 部長
田村将希

人の姿勢は、その時々生活習慣や体調、心の状態によって日々変化しています。こうした微細な変化は、自分ではなかなか気づきにくいものです。しかし、その積み重ねによって、いつの間にか猫背になっていたり、膝が曲がった姿勢が定着してしまったりすることがあります。このように姿勢が崩れた状態でスポーツを続けると、関節や筋肉に余分な負担がかかり、ケガや障害の原因となることも少なくありません。本セミナーでは、姿勢の変化がスポーツ外傷・障害にどのように影響するのかを解説するとともに、日常生活やスポーツ現場で実践できる簡単な予防・改善運動をご紹介します。