体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム　Vol. 40

実は４月はケガをしやすい⁉その理由と対策⁉

新年度となり、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？
４月は色々新しいことが始まり、生活環境がガラッと変わりやすい時期となります。

特に新入生は新しい学校生活で慣れない通学路や新しい生活リズムで慣れない動きが増え、
気持ちもカラダの対応力が追いつかず、ケガをしやすい時期となってしまいます。
部活動でもつい張り切ってしまい、捻挫や肉離れを起こすことが多い時期です…

新入生はまずは焦らず、４月は「慣らし期間」と思ってゆっくり部活を始めましょう⁉

対策としては疲れがたまりすぎないよう、こまめに休憩を多くとることも効果的です。
休憩を多くとることで、新しい環境に適応することができます。
春は新しいチャレンジが始まる季節ですが、だからこそケガをしやすい季節でもあります。
入学して早々にケガをして部活動に参加できなくなるよりも、ケガをしていない今だからこそ
ゆっくりカラダを　慣らして、しっかり休んで、無理せず続けてケガを予防していきましょう！

実は、新入生だけはなく在校生も４月は怪我をしやすい時期です。
今まで寒くて外に出る機会が減っており、カラダを動かす頻度が減っている方もいると思います。
そのような場合は、筋肉や関節が固くなっている状態です。
その状態でスポーツをすると、腰が急に痛くなったり、肉離れをしてしまうことがあります…
また、新入生の前で張り切ってしまいケガをすることも…

対策としては、やはり大事となってくるのはウォーミングアップです！
ストレッチ、ランニングなどの全身運動などのウォーミングアップをしっかり行うことで、筋肉や関節は柔らかくなりやすいです。
この時期はいつもより入念に準備運動を行うことで怪我を予防することができます。

正しいウォーミングアップについては、
Vol.26「正しいウォーミングアップで怪我の予防とパフォーマンスを UP！」で
詳しく記載していますので、こちらもご覧ください。

新入生も在校生も新年度はどうしても張り切ってしまいます。
落ち着いて徐々にカラダを慣らしていきましょう！

【コラム提供企業情報】
株式会社 New Support　スポーツサポート事業部

＜公式 HP ・LINE 公式アカウント＞