スポーツトレーナーによる中学・高校生向けガンバコラム Vol.46

ケガの多い時期に見直したい！フォームが崩れる“癖”を知ろう

ケガの多い時期に見直したい！-フォームが崩れる“癖”を知ろう

部活動や大会が増える時期、練習量が増えることで「**いつもと同じ動きをしているのにケガをする**」という選手が増えてきます。
その大きな要因のひとつが、**フォームの崩れ＝動作の“癖”**です。
フォームのわずかな乱れは、筋肉や関節への負担を積み重ね、やがてオーバーユース障害（使いすぎによるケガ）や急性の故障につながります。

■ フォームが崩れる原因とは？

1.筋肉のアンバランス

・太ももの前（大腿四頭筋）が強く裏（ハムストリング）が弱い
　→ 膝の痛みにつながる
・体幹の弱さ → 腰痛や股関節のケガを誘発

2.疲労の蓄積

・疲れで姿勢が維持できず、動きの再現性が落ちる
・後半に「足が流れる」「腕の振りが小さくなる」などが出やすい

3.柔軟性の不足

・股関節や足首の硬さがフォームを乱し、
　代償動作（無理な動き）を引き起こす

■ よく見られる“崩れの癖”とリスク

●ランニングフォーム
　・腰が落ちる → 膝やスネへの負担増
　・腕振りが小さくなる → 体幹がブレる
●投球フォーム（野球）
　・肩が開く → 肩、肘の障害リスク増
　・下半身の力を使えず上半身だけで投げる
●ジャンプ動作（バスケ・バレー）
　・着地で膝が内側に入る（Knee-in） → 靭帯損傷リスク増
●スイング動作（テニス・バドミントン）
　・体幹が不安定 → 腰痛
　・肩のインピンジメントにつながる

POINT① セルフチェックの習慣をつけよう

・鏡の前や動画でフォームを撮影して確認
・練習後ではなく、疲労の少ない状態で比較することが重要
・コーチや理学療法士にチェックしてもらうのも有効

POINT② 改善のカギは「体幹と柔軟性」

・体幹トレーニング（プランク・デッドバグ・ヒップリフト）で軸を安定
・柔軟性の確保（股関節・足首・肩甲骨の可動域を意識）
・動的ストレッチでフォームに近い動作を取り入れる

POINT③ フォームを整える練習法

・ドリルトレーニング
（例）ランニングなら「もも上げ・スキップ」など基礎動作を分解
・低負荷＋高精度の反復
　→「正しいフォーム」を体に覚えさせることが最優先
・疲労時には量より質を優先
　→ 疲れて崩れたフォームでの反復はケガリスクを高める

■動作別フォーム崩れチェックリスト

① ランニング動作

・腰が落ちて、体が前かがみになる
・腕振りが小さく、左右差がある
・着地時に足音が大きい（ドスンドスン音がする）
　→ **リスク**：膝痛・シンスプリント・疲労骨折
　→ **改善**：体幹トレーニング、もも上げ・スキップドリル

②ジャンプ・着地動作

・着地で膝が内側に入る（ニーイン）
・つま先だけで着地してかかとが浮く
・上半身がブレる
　→ **リスク**：前十字靭帯損傷、足首捻挫
　→ **改善**：スクワットで膝の方向を意識、股関節まわりの柔軟性強化

③投球（野球）・スローイング動作

・肩が早く開く（体の正面が見えるのが早い）
・下半身が使えず、上半身だけで投げている
・投げた後に体が流れる
　→ **リスク**：肩、肘の障害（野球肩、野球肘）
　→ **改善**：股関節、体幹を使った投球ドリル、肩甲骨まわりの柔軟性

④スイング動作（テニス・バドミントン・野球 等）

・上半身だけで振っていて、下半身の連動が少ない
・スイングの終わりでバランスを崩す
・腰に強い反りやねじれを感じる
　→ **リスク**：腰痛、肩インピンジメント
　→ **改善**：体幹回旋トレーニング、下半身主導のスイング練習

⑤スプリント（短距離走）動作

・スタートで体が起きるのが早い
・接地時間が長く、足が流れる
・腕の振りが遅れている
　→ **リスク**：ハムストリング肉離れ、股関節痛
　→ **改善**：短いダッシュドリル、ハムストリング強化エクササイズ

■まとめ：フォームを整えることが最大の予防

・ケガの多い時期は**「フォームの癖」**が強く出るタイミング
・**筋肉バランス、柔軟性、疲労管理**を見直すことがケガ予防の第一歩
・「**正しい動きを反復して覚える**」＝パフォーマンス向上の最短ルート

自分のフォームを振り返り、“**崩れた癖**”をリセットすることが、ケガを防ぎ、次の成長に繋がります

身体のバランス測定（InBody）やトレーナーによるフォームチェックのご相談はこちらより

【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

＜LINE公式アカウント＞　＜公式 HP＞