

健康と安全

～休養と安全の関係性について～

富山県高体連研究部
第2分科会

休養・休息について

休養・休息を上手に取ること
事故や怪我を予防できないか？

高校部活動の限られた期間で

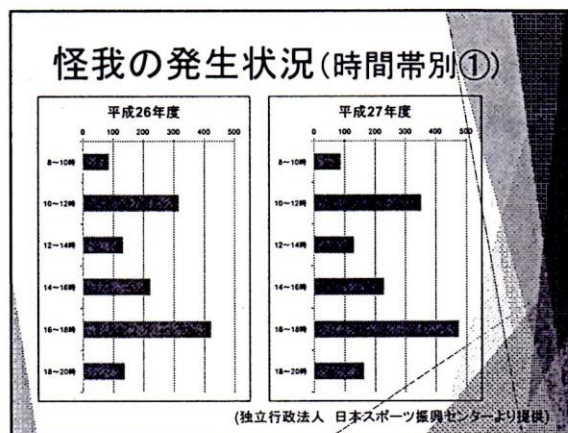
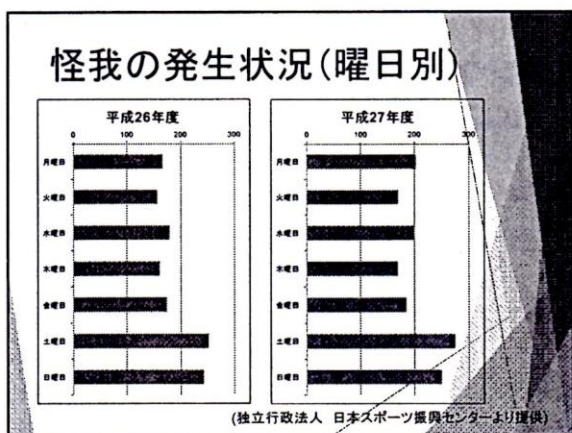
「結果を残したい」
「競技力を向上させたい」

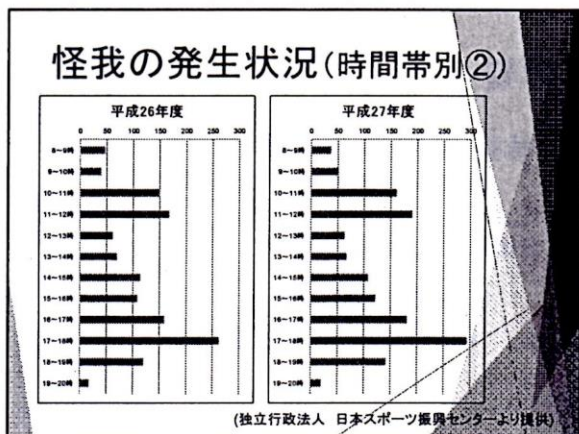
アンケート調査による研究

- ▶ 対象: 富山県高体連に所属する33の専門部の部活動顧問
- ▶ アンケート内容: 後述
- ▶ 29の専門部より回答(回答数31)

発表の流れ

1. 富山県高等学校の運動部活動での怪我の実態
2. 県高体連に所属する専門部へのアンケート結果
3. 参考～休養の取り方の事例



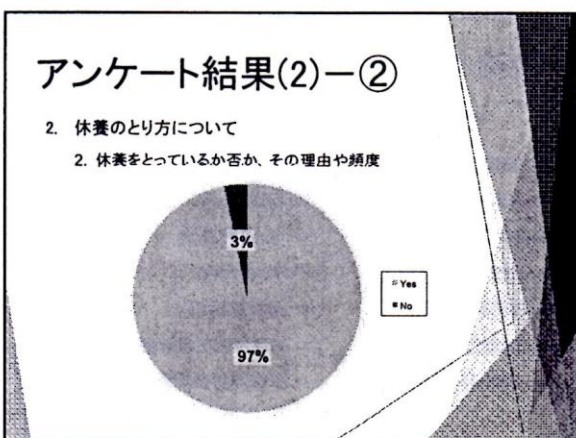
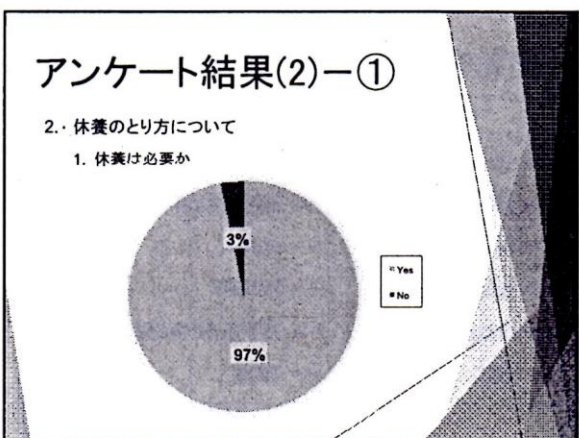
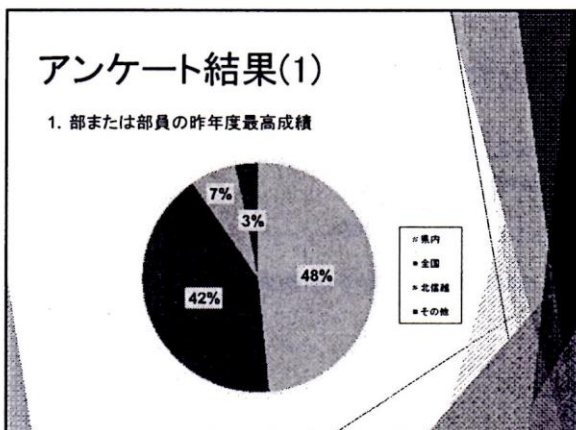


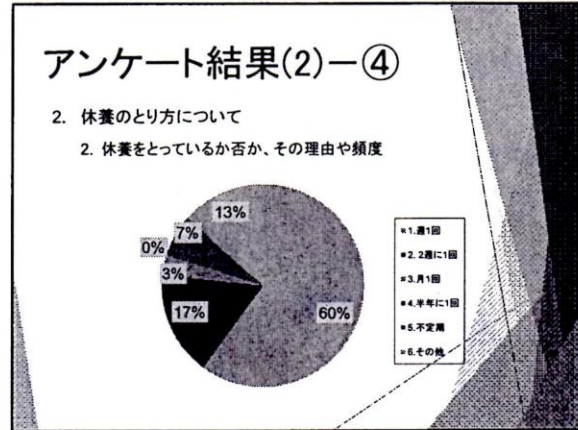
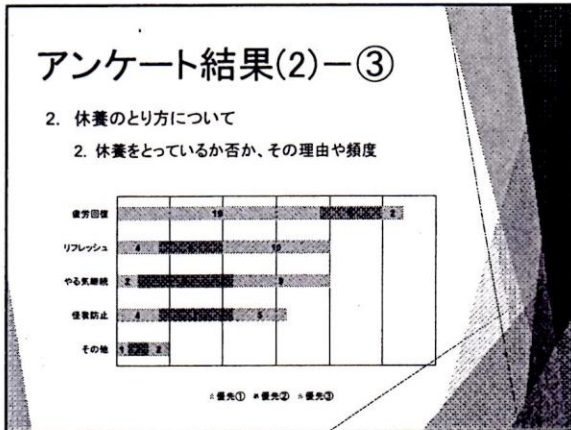
考察 ~怪我の発生要因と対策~

▶ 部活動の終盤に怪我が起こりやすい?
(疲労や注意力低下によるのでは?)

適切な休憩の必要性

- ### アンケート項目
- 部または部員の昨年度最高成績
 - 休養のとり方について
 - 休養は必要か
 - 休養をとっているか否か、その理由や頻度
 - 心身の体調管理や怪我防止のために意識して取り組んでいること
 - 1日の主な練習スケジュール(平日・休日別)
- ※休養(休息)のタイミング・回数・時間が分かるように





アンケート結果(2)ー④

2. 休養のとり方について
2. 休養を取らない理由

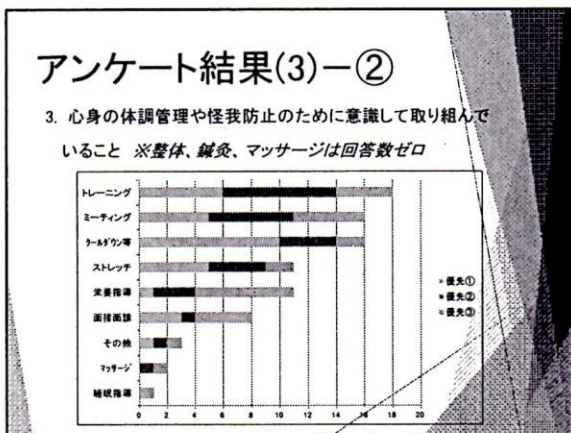
- ① 練習の習慣づけのため
- ② 部活動に集中させるため
- ③ 競技力向上のため

アンケート結果(3)ー①

3. 心身の体調管理や怪我防止のために意識して取り組んでいること

● 以下のアンケート項目で実施(優先順位1位~3位まで)

1. ミーティング
2. 面接・面談
3. 栄養指導
4. 睡眠指導
5. トレーニング
6. ストレッチ
7. クールダウン等
8. マッサージ
9. 整体
10. 鍼灸
11. テーピング
12. その他



休養のとり方の事例

～川崎フロンターレ U-18の取り組み～

体の疲労…アクティブレストで回復できる
心の疲労…アクティブレストでは回復できない
1～2日の完全休養日が必要

↓

サッカーから離れる=気持ちのリフレッシュ

