

オリエンテーリングを長く続けたい、 速くなりたい学生のための セルフチェック《シート》

【実施方法】

1人あるいは2人組でセルフチェックを行ってもらいます。

この用紙のそれぞれのチェック項目にチェックが入ったとき、《解説》のファイルを参照してください。そこには、そのまま放置した場合に生じることが予想される障害・外傷について記してあります。そして、どのように対処(筋トレやストレッチを中心に)したらいいかが示してありますので、是非普段のトレーニングに取り入れ習慣的に実行して、ケガをしにくい身体づくりをしていただきたい。このチェックは毎年実施すると状況把握が的確にできますよ。

【方法】

周りの人たちと同じくらいであり問題ない場合はスルーしますが、筋力の左右差が大きかったり、筋力が弱かったり、柔軟性が低かったりした項目にはチェックを入れます。

<チェック項目>

問題ない時はレ点、問題ありは■に塗る。

○1人で

両足揃えてしゃがんで後ろに倒れないか → 足関節背屈の柔軟性 ⇒解説 C

一瞬でも正座ができるか → 膝関節最大屈曲 足関節最大伸展 ⇒解説 D

仰向けに膝伸で寝て腰が浮かないか…手を入れて確認→腰椎の前弯状況⇒解説 E

○2人で

ふくらはぎをお互い触る 力を抜いた時硬いしこりが無いのが良い ⇒解説 F

・筋力テスト

ハムストリングス 右 左 ⇒解説 A-1

大殿筋 右 左 ⇒解説 A-1

中殿筋 右 左 ⇒解説 A-1

腸腰筋 右 左 ⇒解説 A-1

内転筋 右 左 ⇒解説 A-1

腹斜筋 右 左 ⇒解説 A-2

・ストレッチテスト

SLR (ハムストリングス) 右 左 ⇒解説 B-1

大殿筋 右 左 ⇒解説 B-2

腸腰筋および大腿四頭筋 右 左 ⇒解説 B-3,4

腹斜筋 右 左 ⇒解説 B-5



アンケート用 QR コード