



## <目次>

### 0. はじめに

- ・本日の目的
- ・実際の怪我の事例

### ①オリエンテーリングにおける怪我

- A) 急性的な怪我
- B) 慢性的な怪我

### ②怪我への対処方法

- A) RICE処置

### ③怪我の予防方法

- A) 「捻挫」を予防するために
- B) 慢性的な怪我を引き起こさないために

**オリエンテーリングにおける怪我のリスクを知る**

**オリエンテーリングにおける怪我の予防策を知る**

オリエンテーリングに限らず、怪我に泣かされるスポーツ選手は多い。

## ・稲毛日菜子選手の場合

伊豆大島の岩で膝を損傷し、**傷口が化膿。即手術。**

1か月間の入院、およびその期間の膝の伸展を禁止され、筋力低下。

入院～退院後1か月は大会に出られず、有望視されていた全日本選手権に出場できなかった。また、足の調子が完全に復調するまで3か月ほど要した。

## ・尾崎弘和選手の場合

**度重なる捻挫**に苦しみ、フォレストの足場の悪いトレインで苦手意識が強くなる。

競技的に楽しみ切れない、納得いくところまで追いきれないと判断し、得意、かつのスプリントに絞って活動中。

## ・結城の場合

2019年、スノーボードでの転倒や強度の高いマウンテンマラソンなどの負荷により、**膝の前十字靭帯を断裂**し、手術。復帰まで1年かかる怪我で、その期間の大会に出場できず。また、治療中は重いものを持てなくなり、日常生活にも支障が出た。競技力が低下し、現在も復帰に向けたトレーニング中。

- ・競技力の低下
- ・行動範囲の制限
- ・挑戦機会の喪失



## <目次>

### 0. はじめに

- ・本日の目的
- ・実際の怪我の事例

### ①オリエンテーリングにおける怪我

- A) 急性的な怪我
- B) 慢性的な怪我

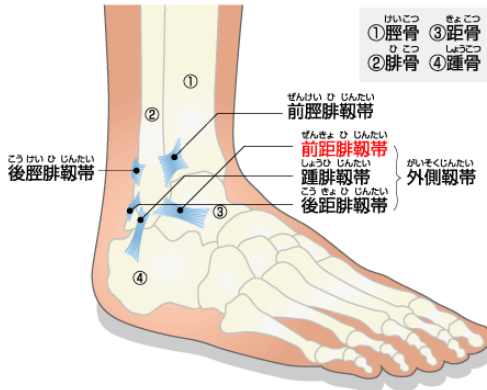
### ②怪我への対処方法

- A) RICE処置

### ③怪我の予防方法

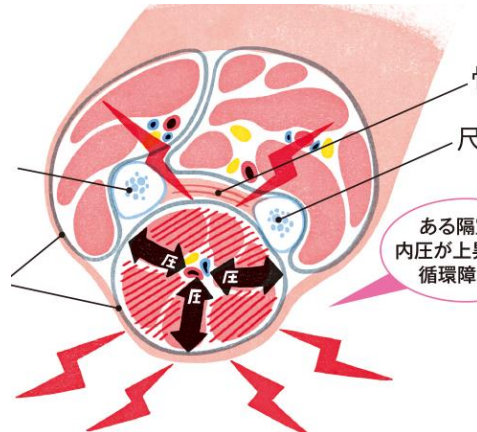
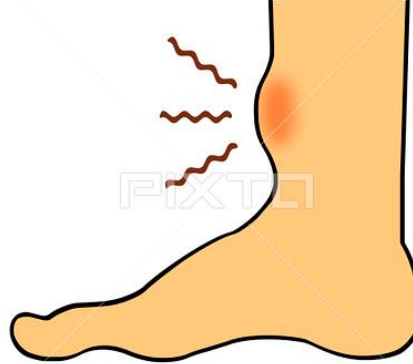
- A) 「捻挫」を予防するために
- B) 慢性的な怪我を引き起こさないために

## ①捻挫



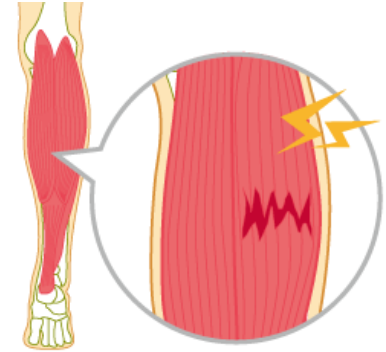
靭帯が強制的に引き延ばされて損傷

## ②打撲

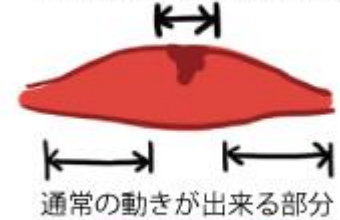


筋肉・血管・骨などに外力が加わり損傷

## ③肉離れ



通常の動きが出来ない部分  
(この範囲をなるべく狭くしたい)



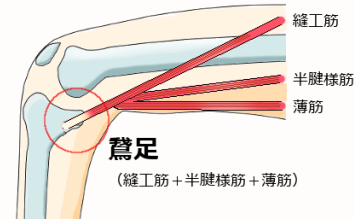
リハ訓練

筋肉が自力に耐えられず損傷

急な「外力」が根本原因

## ① 膝回り

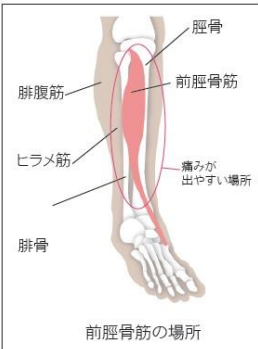
・鷲足炎



## ・腸脛靭帯炎



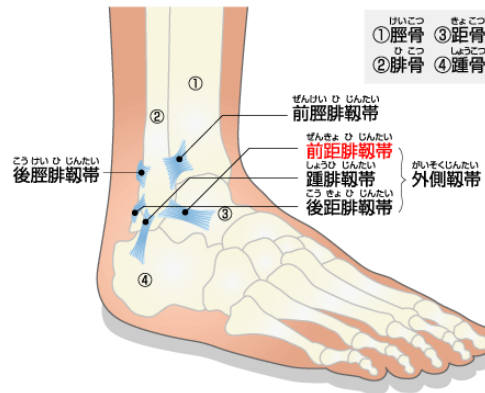
## ・シンスプリント



靭帯・筋肉と周囲の組織が「擦れて」損傷

## ② 足首回り

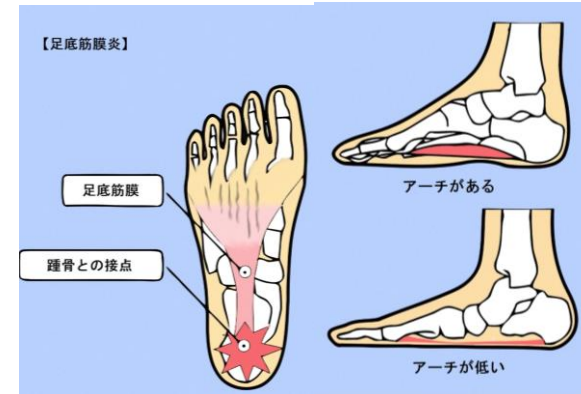
捻挫後遺症



靭帯が緩む・歪むことで足首の不安定さが出る

## ③ 足の裏

足底筋膜炎



足底の筋肉が過剰に引っ張られて痛む

「走り方のアンバランスさ」「筋肉/筋の硬さ」が原因



## <目次>

### 0. はじめに

- ・本日の目的
- ・実際の怪我の事例

### ①オリエンテーリングにおける怪我

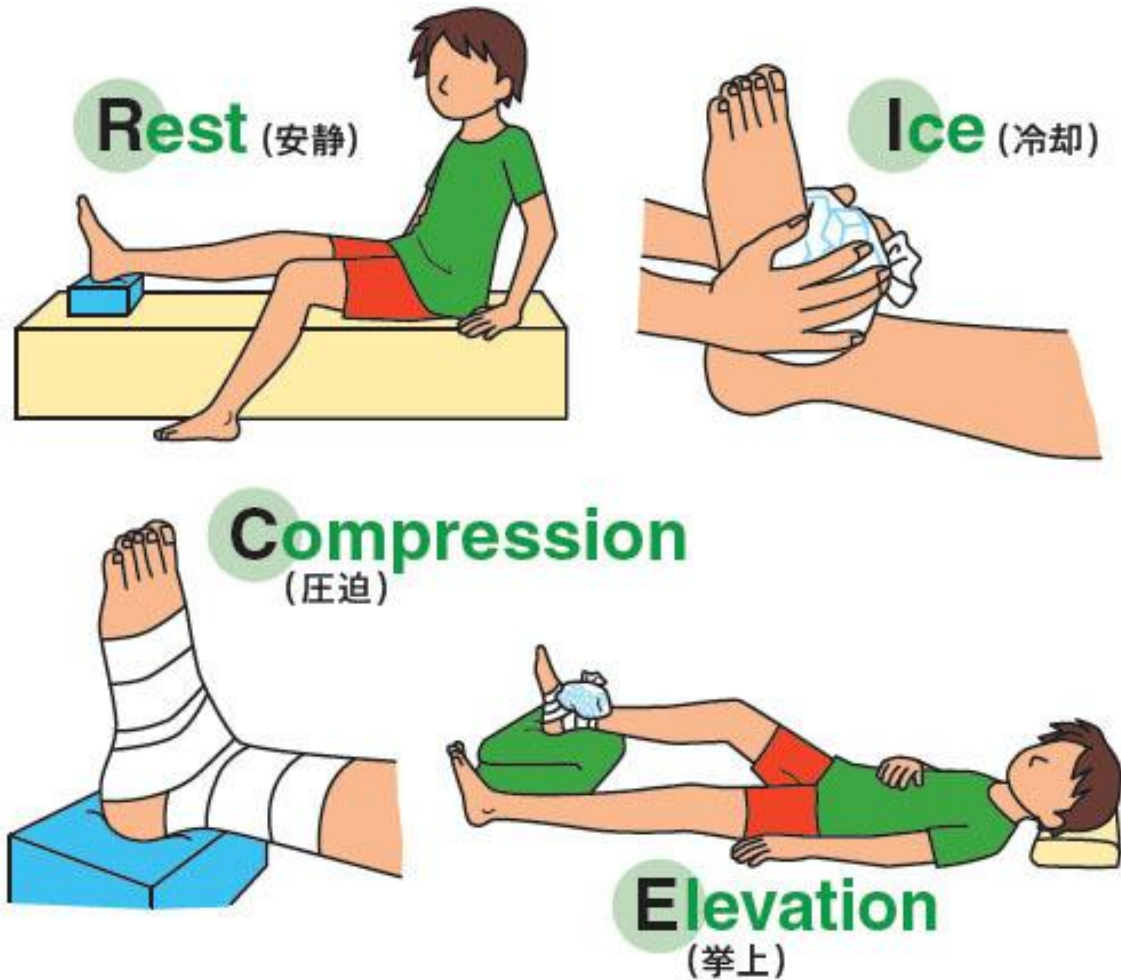
- A) 急性的な怪我
- B) 慢性的な怪我

### ②怪我への対処方法

- A) RICE処置

### ③怪我の予防方法

- A) 「捻挫」を予防するために
- B) 慢性的な怪我を引き起こさないために



とにかく「炎症を抑える」

とりあえず怪我したらRICE





## <目次>

### 0. はじめに

- ・本日の目的
- ・実際の怪我の事例

### ①オリエンテーリングにおける怪我

- A) 急性的な怪我
- B) 慢性的な怪我

### ②怪我への対処方法

- A) RICE処置

### ③怪我の予防方法

- A) 「捻挫」を予防するために
- B) 慢性的な怪我を引き起こさないために

急な「外力」が根本原因



急な「外力」に備える・逃がす

予防ができるのは「捻挫」「肉離れ」

## ■ 捻挫の対策

- ・テーピング：外力に対して「支える」機能
- ・不整地走の練習：捻挫をしない設置方法に「慣れる」  
(筋力で「支える」)



## ■ 肉離れの対策

- ・徐々にウォーミングアップし体を温め筋肉の緊張をほぐす  
動いておらず固まった筋肉を突然動かしてしまうと、負荷がかかり肉離れを起こす。  
筋肉を柔らかくほぐしてから運動すると、肉離れの予防になる。
- ・トレーニング量を積むと筋肉が固くなり、いつもより肉離れを起こしやすくなるので注意。

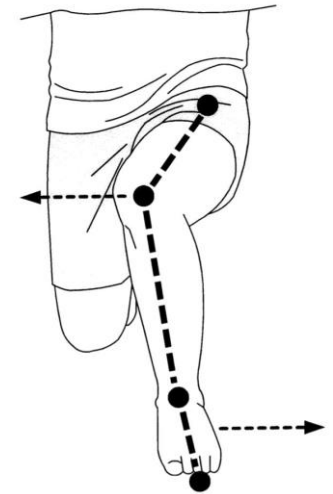
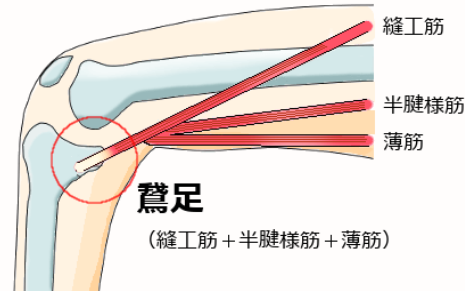
「走り方のアンバランスさ」「筋肉/筋の硬さ」が原因



アンバランスの補正と柔軟

## ■ アンバランスの補正

- ・片方だけの筋力トレーニング
- ・マッサージによるほぐし
- ・ニーイントゥアウトの防止  
お尻の筋肉が大事



knee in toe out

## ■ 柔軟

- ・ゆっくりと、痛すぎない状態を保持するのが大事。少しずつ。
- ・筋を「伸ばす」だけでなく、筋肉を「緩ませる」ことが大事。  
さする、マッサージするといった手法も重要。
- ・姿勢を正す、あるいは整体で正してもらうと、改善することもある。

**怪我は、本人の意思に関わらず起こり、挑戦の機会を奪います。  
怪我を予防し、快適なオリエンテーリングライフを過ごしましょう**