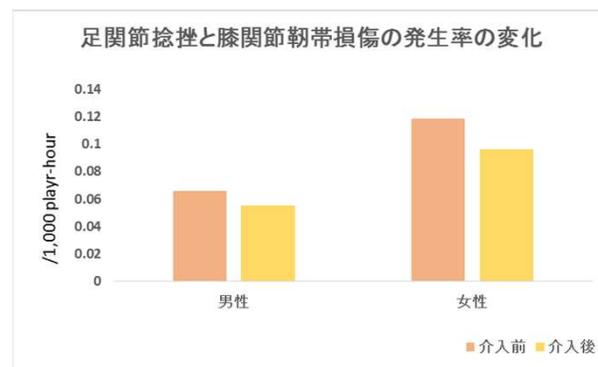
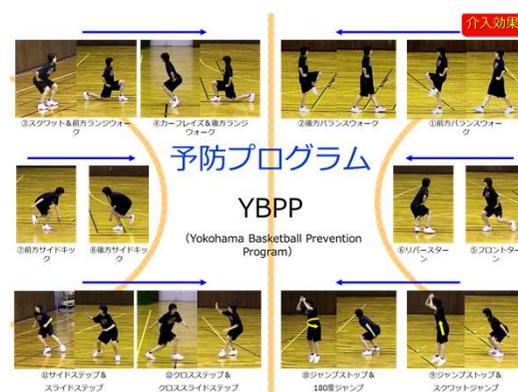
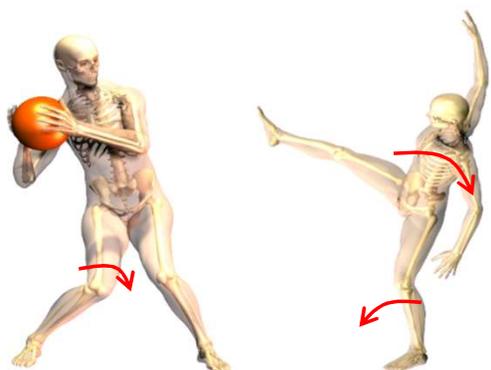
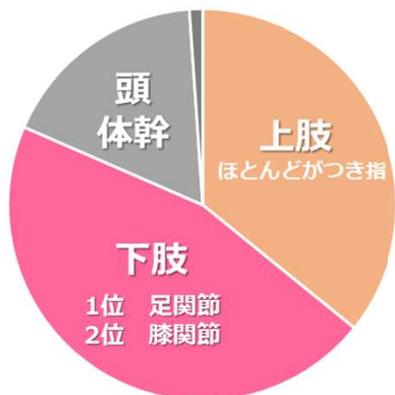


バスケットボール：下肢のけがの調査と予防介入効果

市内中学バスケットチーム
約20,000人の傷害調査と動作解析

市内中学バスケットチーム
約7,000人の予防介入調査



わかったこと

- 内股や膝が内に入りやすいと下肢のケガをしやすい
- 前十字靭帯損傷をしやすい動作を解析したところ
ストップしたときに膝が内に入ることや
ジャンプ着地時に重心が後方になることがわかった



- 予防トレーニング「YBPP」を考案
- 練習にYBPPを取り入れた結果、
男子女子ともに下肢のケガを減らすことができた

学会発表
論文投稿

「中学生バスケットボール選手の外傷に関する疫学的研究」日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2009
 「下肢外傷プログラムによる中学生バスケットボール選手の片脚スクワット動作の変化」日本整形外科スポーツ医学会学術集会, 2009
 「中学生バスケットボール選手の着地動作における性差と下肢外傷予防プログラムの効果」体力科学, 2012
 「中学生バスケットボール選手に対する下肢外傷予防プログラムの効果」日本臨床スポーツ医学会誌, 2015
 「スポーツ選手におけるACL再建術後6ヶ月でのスポーツ復帰の現状」日本整形外科スポーツ医学会雑誌, 2011
 「膝前十字靭帯損傷若年スポーツ選手の片脚スクワット動作の下肢キネマティクスの健患差」日本臨床バイオメカニクス学会, 2014