

平成23年11月

日本カーリング協会登録会員 各位

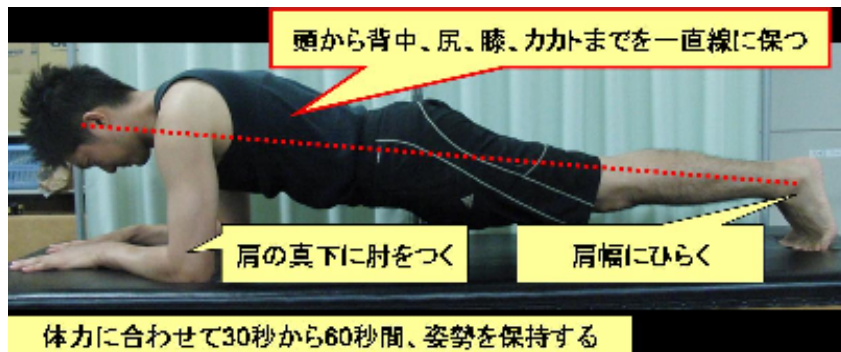
早稲田大学 スポーツ科学学院
教授 矢内 利政
早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科
修士2年 橋本 祥太郎

カーリング競技における障害予防のためのトレーニング

カーリング競技における障害調査により、カーリング競技には膝関節障害が多く発生し、次いで腰部障害が多いことが明らかになりました。そこで、腰部障害と膝関節障害の予防に役立つことが期待されるトレーニングをご紹介します。

腰部障害の予防のために：

・プロンブリッジ



膝つき



足あげ



手あげ

低 ————— 強度 ————— 高

・サイドブリッジ

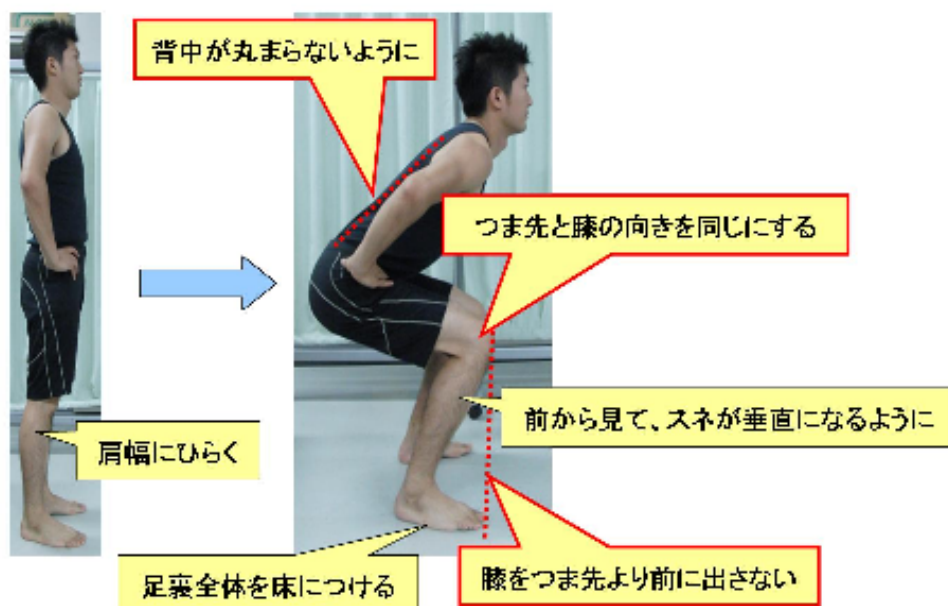


応用編

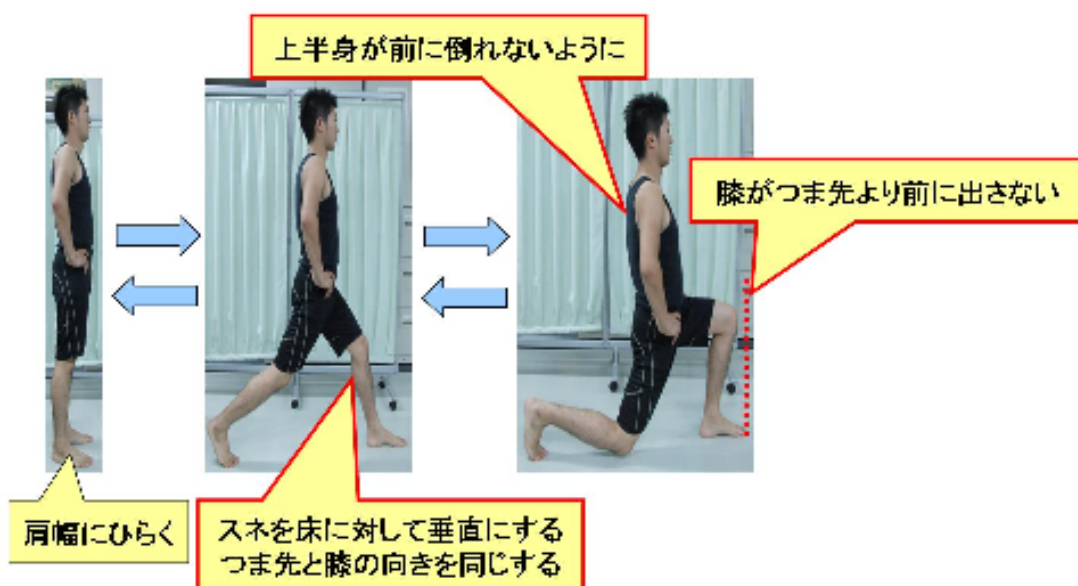


膝関節障害予防のために

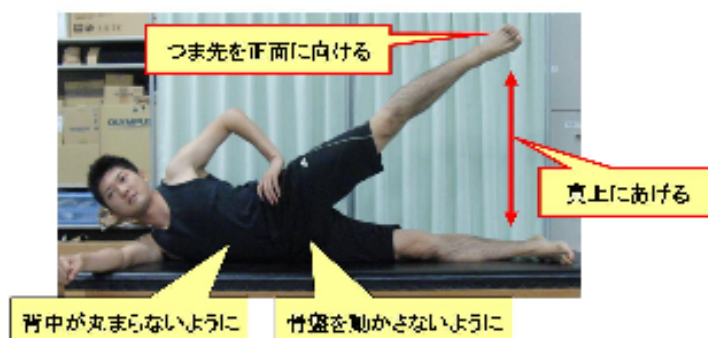
・スクワット



・フォワードランジ



・ヒップアブダクション



以上のトレーニングを実施することで体幹筋力、膝関節周囲筋力が向上し、障害予防に役立つことが期待されます。

(参考資料)

日本カーリング協会医科学委員会：<http://www.curling.or.jp/ikagaku/ok-medicine.html>

東京都カーリング協会：<http://www.tokyocurling.com/training/training01.html>

高橋小夜利：カーリング日本代表チームのトレーナーサポート.トレーニング科学,23(1),7-12,2011.

ウイダートレーニングラボ:ウイダーストレングス&コンディショニングエクササイズバイブル.実業之日本社,2011.

問い合わせ

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 橋本 祥太朗

(電話番号) 04-2947-6932 (E-mail) s.h.just.do.it@ruri.waseda.jp