

## メディカルチェック流れ

10歳から15歳の年代は、ゴールデンエイジとよばれ動作習得に有利な時期とされ、あらゆるスポーツスキルの獲得に最適な時期とされています。練習量が多い反面、成長期段階。身体が成長についていけずにおこるオスグット病などのスポーツ障害がみられます。健康を守るために定期的なメディカルチェックを行うことが望ましいといわれています。

メディカルチェックとは、スポーツ障害の発生予防、早期発見を目的として行われます。当院リハビリテーション科では理学療法士、作業療法士、義肢装具士、他医療スタッフで実施します。内容は、問診、医学的検査、体力測定を実施します。その後、ストレッチ・ホグレル指導、靴の中に入れるインソール相談も実施し、今後の練習に役立てるように評価表を渡します。

※当院は義肢装具士と協力してスポーツインソール作製しています。作りたい方はスパイク持参してください。完成までに1~2週間程度時間がかかります。

### 手順

1. 日時、人数、開始時間を決めてください。  
例 火曜日 16:30~18:30 14人 例 水曜日 17:00~19:00 10人  
※月・火・水・木曜日 15:30以降でお願いします。1時間~1.5時間で終わります。  
※運動しやすい格好でお願いします。※500円(測定・資料代)頂きます。
2. 名簿、GMAILで送ってください。(氏名 カナ 学年 年齢記入)。可能であれば1年間で伸びた身長分かれば記入してください。
3. 問診票記入して 当日にお渡しください。

### 当日スケジュール

1. 受付。問診票提出。メディカルチェック代金500円頂き、資料、領収書お渡します。
2. 身長体重体脂肪測定
3. スタッフ 参加者 自己紹介
4. スケジュール、メディカルチェックの実施内容を説明します。
5. スタッフによるデモンストレーション
6. 医学的検査(関節の角度 筋肉の硬さ・関節弛緩性テスト、圧痛テストなど)
7. 体力測定 ①握力 ②片足立ち上がりテスト ③腕立て30秒テスト ④上体起こし30秒テスト ⑤3歩片足ジャンプ ⑥閉眼片足バランス(最大3分)
8. インソール相談(三愛義肢装具士)
9. ストレッチ指導(大腿四頭筋 ハムストリングス ふくらはぎ) ホグレル 体験  
~ジュニア世代が獲得したい可動域(運動範囲)~



かたい・普通・やわらかい 座

足挙げ90° (80度 Good)



かたい・普通・やわらかい cm

お尻と踵の距離 0cm



しゃがみこみ: 可・不可

踵を床につけたままあしをそろえたしゃがみこみ可能

10. 終了・・・最後に、評価表を参加者全員にお渡しします。次回も使用できるように保管してください。希望あれば、指導者に報告書お渡しします。

北見北斗病院 リハビリテーション科科长 理学療法士 永井諭  
Mail: kitamihokutoreha@gmail.com