



スポーツ障害とは、長期的に同じスポーツを続けることによって体の一定の部位に負担が積み重なり、慢性的に痛みが続く障害のことです。軽症であればプレー中・プレー後の痛みで済みますが、重症化すると日常生活に支障をきたすこともあります。



## スポーツ障害が起こりやすいのはどんな時？

筋力の低下はスポーツ障害の発生率を高める要因の一つです。筋力が低下すると回復するのに時間がかかり、疲労が蓄積されて痛みなどが発生します。筋力の低下は、運動不足だけでなく、特定の部位の使いすぎによっても起こるため注意が必要です。



## ウォーミングアップ不足に注意！

ウォーミングアップ不足はあらゆるスポーツ障害を引き起こす大きな要因です。ウォーミングアップをしっかりとしないまま急激な重作業をとると、筋肉が瞬間的に収縮し、大きな負荷がかかります。これによって、筋肉が部分的に損傷し、障害が発生するのでです。



## タンパク質不足で「疲労物質が溜まりやすくなる理由

栄養不足がスポーツ障害の原因になることもあります。とくに問題となるのが、筋肉の修復に欠かせないタンパク質不足です。タンパク質が足りなくなると、運動によって損傷した筋肉がうまく修復されず、疲労が回復しません。その結果、筋肉に疲労物質が蓄積され、スポーツ障害を起こしやすくなります。

## スポーツ障害を予防する方法は？

①運動前はウォーミングアップを徹底する



②体に無理な負担をかけないようにする



③タンパク質を含む食品をバランスよく食べるようにする



これらのポイントを押さえて、スポーツ障害にならないようにしましょう

