

## 怪我を予防しスポーツで健康に

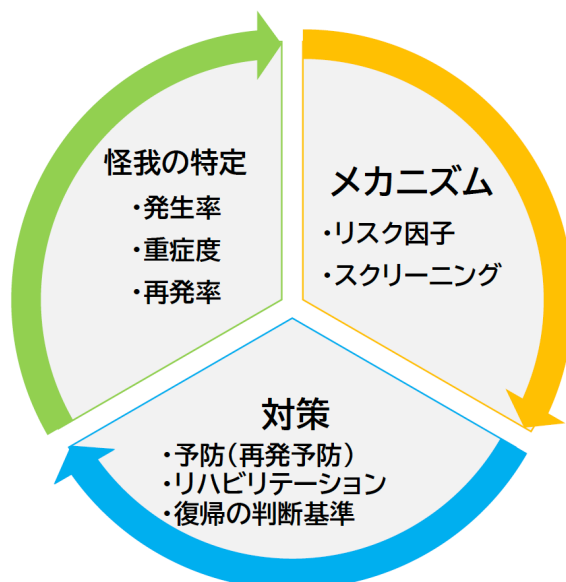
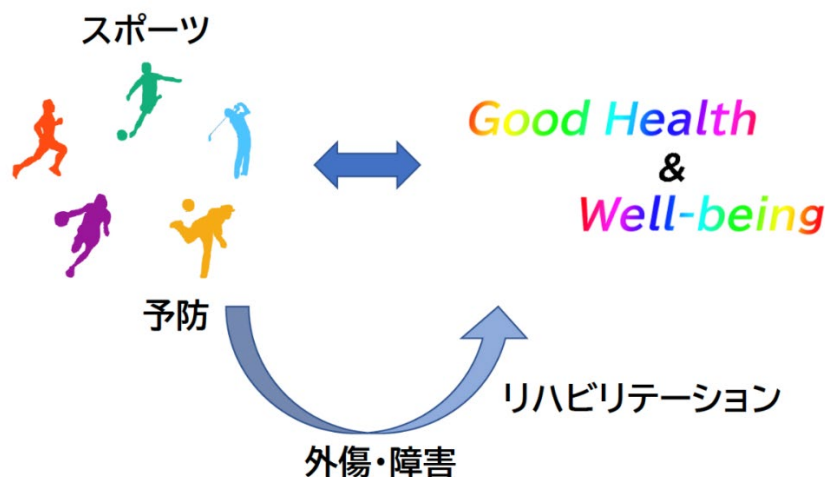


スポーツで健康を手に入れる～怪我の予防と適切なリハビリで継続したスポーツ活動を～

### 研究内容

転倒による捻挫や骨折、パソコンの使い過ぎによる腱鞘炎など、すべての身体活動には急性もしくは慢性的な怪我のリスクが伴います。特にスポーツ活動においてはそのリスクは高まります。一方で、適度な運動は心疾患、糖尿病、骨粗鬆症などの罹患率を低下させ、また、記憶力の向上やメンタルヘルス改善に効果があるとされています。これらの効果を最大限活かすためには、継続したスポーツ活動が不可欠です。怪我のリスクを最小限に留め、怪我からの復帰を適切にサポートすることは、スポーツパフォーマンスの向上、健康の維持増進に繋がります。

バイオメカニクス的手法を用いた怪我のリスク因子の特定や予防トレーニングの効果を検討することで、最適な傷害予防プログラムの構築を目指します。また、スポーツ活動の再開に向けた身体機能評価を検討し、リハビリテーションプログラムや復帰基準の構築を目指します。



|        |                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>スポーツ外傷・障害のリスク因子、傷害予防・再発予防に関する研究</p>  <p>バイオメカニクス的手法(動作解析装置、床反力計、筋電計、超音波装置など)を用いて、リスク因子や傷害予防効果を検証する。</p> |
| キーワード  | 動作分析、トレーニング、スポーツ傷害予防、リハビリテーション、神経筋活動                                                                                                                                                        |
| 研究リーダー | 基礎教育センター総合教育教室 准教授 功刀 峻                                                                                                                                                                     |
| 研究分野   | スポーツ科学                                                                                                                                                                                      |