

北海道内の居住地域にかかわらず、道内各地域に存在する冬季競技の年代別トップアスリート・高い競技能力をもつアスリートに対してスポーツ医・科学支援をするための道内機関・施設・人材の共同体であり、その体制構築のための組織



～ NEWSLETTER Vol.3 2024年2月14日 配信 ～

◆女子スキージャンプ選手／筋力測定・動作解析 於：北海きたえーる

本コンソーシアム主催事業として令和5年12月3日（日）に女子スキージャンプ選手7名（中学生2名・高校生4名・社会人1名）を対象に筋力測定・動作解析を実施しました。女子スキージャンプ選手の膝関節外傷の発生は世界的な課題である為、予防プログラムの作成までを見据え初回は現状把握を目的として札幌及びその近郊の選手に対して測定を行いました。主な項目は以下の通りです。

1. 筋力測定(バイオデックス)
2. ジャンプ着地動作解析
3. Y バランステスト



実施後のフィードバック資料では下記のメニュー

・股関節外旋・外転・伸展 ・サイドウォーク ・バックランジ・フロントランジ  
を取り上げた「トレーニング動画・初級編」を HSMSC ホームページ (QR コード)  
において公開致しました。



また、現場コーチ陣から今回の測定について「競技動作に対して膝の動きの特徴を把握する点で有用な測定である」との感想も聞くことができました。一方で、筋力測定では機器計測や動作に選手自体が不慣れである面が見受けられました。加えて整形外科医師による検診や体組成測定の組込も今後の検討課題として挙げられました。

2月中には残る対象選手に対する同様の測定を2度予定しており、今年度の本測定事業の完了を目指していきます。