

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.8 2025年3月21日 配信 ～

◇外傷予防プログラム作成に向けて／筋力測定・動作解析

(2024.6.22-23, 2024.12.26, 2025.1.29, 2025.3.12 会場:北海きたえーる)

外傷事例が多く診られる女子スキージャンプ選手を対象として、前年度に引き続き令和6年6月に筋力測定・動作解析を実施し、中学生、高校生及び社会人まで19名の選手にご参加いただきました。さらにこのうちご協力いただきました選手に対して、冬季シーズン中の状態を確認するために12月から3月にかけて合わせて3回の継続した測定を実施いたしました。今後これらの測定結果を基に分析作業を進め、外傷予防プログラム作成につなげていきたいと考えております。

測定種目

- ① 膝伸展・屈曲筋力測定
- ② ジャンプ着地動作分析
- ③ 股関節の可動域のY バランステスト
- ④ 体組成測定 (BODPOD および InBody)
- ⑤ 下腿三頭筋厚の超音波測定

6月の測定では①～⑤の5種目を実施し、シーズン中の測定は選手の負担を考慮し①⑤の2種目としました。



▲BODPODとInBodyでの測定▲



▲超音波測定の様子▲

配信動画

6月には新たなトレーニング動画も公開いたしました。

・レベル1



・レベル2



ラジオで放送されました

令和6年9月21日(土)
アドミニストレーターがラジオ番組に出演し広報活動を行いました。



北海道スポーツ医・科学コンソーシアム HP

HPでは「セルフチェック&サポート動画」など役立つ情報を発信していきます!!

