

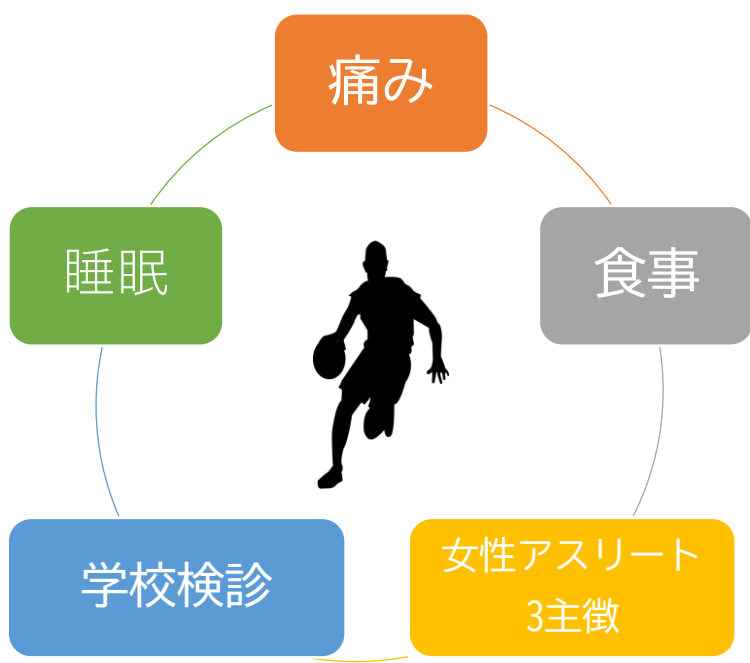
スポーツ外傷・障害予防

～コンディションチェックツールについて～

スポーツ医科学委員会

【チェックシートの特徴】

- ☑様々な視点からコンディションをチェックできる
- ☑コンディション改善の糸口となるアセスメント方法を提示
- ☑チームごとに集計シートを使用してチーム全体での管理が可能



【チーム内集計シート】

フィードバックシート

チーム名: ○○高校バスケ部 回答日: 2020.11.8

内容	結果	基準	アセスメント
痛みがない選手の割合 (%)	60	80	痛みがない選手が少ないという傾向が確認されました。痛みを軽減するための対策を講じてください。
予防意識のある選手の割合 (%)	40	80	予防意識のある選手が少ない傾向が確認されました。予防意識を高めるための対策を講じてください。
怪我・障害対策 (点)	50	75	怪我・障害対策に関する対策が不足している傾向が確認されました。対策を講じてください。
コンディションが良好な選手の割合 (%)	40	80	コンディションが良好な選手が少ない傾向が確認されました。コンディションを改善するための対策を講じてください。
練習量 (点)	67	75	練習量に関する対策が不足している傾向が確認されました。練習量を高めるための対策を講じてください。

【コンディションチェックツールの種類】

コンディションチェックツールには、インターネット回答と紙媒体のチェックシートを使用する方法があります。インターネット回答は個人での回答とチーム関係者としての回答が可能です。紙媒体のチェックシートは主にチーム全体で取り組んでいただき、その後集計用データを使用しチーム全体のコンディションを分析することが可能です。用途に合わせてコンディションチェックツールをご利用ください。

インターネット回答

【個人での回答】
個人のコンディションチェック

【チーム関係者としての回答】
練習内容とスポーツ外傷・障害の
発生リスクをチェック

チェックシートと 集計シートの使用

【個人での回答】
個人のコンディションチェック

【チーム関係者としての回答】
練習内容とスポーツ外傷・障害の
発生リスクのチェック

【チーム全体でコンディションを分析】
集計シートを使用しチーム全体での
コンディション状況を把握し予防につなげる。

【コンディションチェックツールの利用方法】

【図1】

長野県バスケットボール協会のホームページから
スポーツ医科学委員会へアクセスする。
(図1参照)

「コンディションチェックツール」にアクセス後、
利用の同意をする。

利用方法を選択する。(図2参照)

インターネット回答

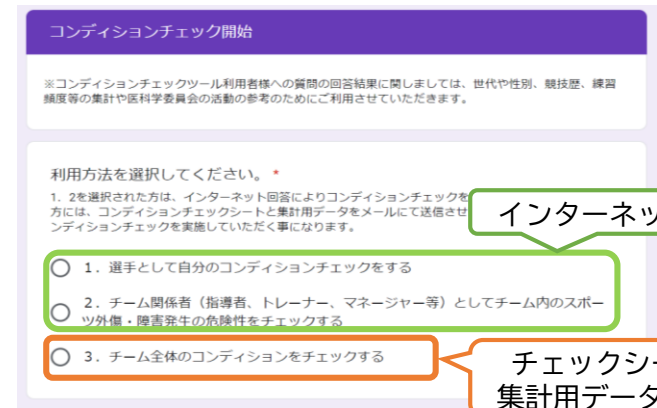
チェックシートと
集計シートを使用

次の設問より
コンディション
チェック開始

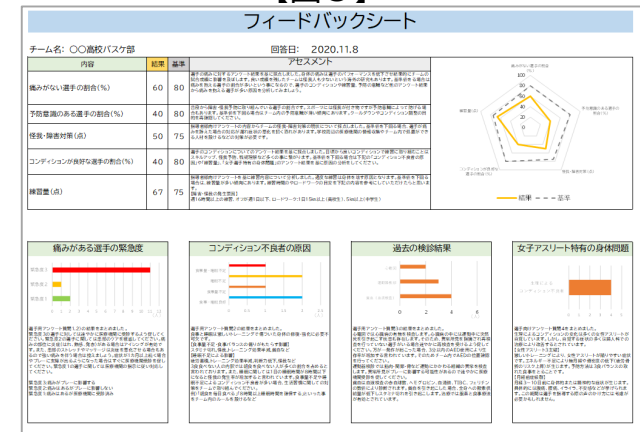
メールアドレスを入力し転送されたメールにて
チェックシートの原本と集計シートのデータを取得する。チェックシートの集計結果を集計シート
に入力することでフィードバックシートが完成する。(図3)フィードバックシートを利用しチーム
内のコンディション管理が可能となる。



【図2】



【図3】



- ・練習しても試合で良いプレーができない・・・
- ・自分の身体を上手く使えていないように思う・・・
- ・なかなか調子が上がってこない・・・
- ・もっとプレーの質を高めたい！
- ・チーム全体で力をつけていきたい！

このような場合には
コンディションチェックツールを活用してください！

