

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

シンスプリント

- ・シン=すね、弁慶の泣きどころに起こりやすい痛み
- ・鈍痛（軽い痛み）



それは
シンスプリント
ですね

?

すね
保健部員

シンスプリントって なになな～

いてて…



あし
最近
足のスネの内側が
痛いな

リハビリテーションの例

ふくらはぎ
の伸ばす



じょうげ さゆう
上下左右
に動かす



あし ゆび
足の指で
タオルをつかむ



痛みが和らいだら
リハビリを
始めましょう



あんせい
安静



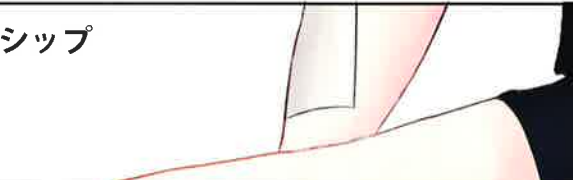
アイシング



アイスマッサージ



シップ



治療（ちりょう）の例

まとめ

シンスプリントにならないために

- ☆ クッション性が良くかかとの安定したシューズを選ぶ
- ☆ ふくらはぎを伸ばす
- ☆ 運動前後に芝生や土の上を歩く・軽く走る
- ☆ 筋肉の強化（ふくらはぎ・すね・足底）



待ってください！



でもそんな大きな怪我じゃないでしょ
よし練習するぞ



痛みを感じたら
運動をやめてすぐに
病院にいきましょう

シンスプリントは
症状が重くなるほど
治る時間も長くなりますし
疲労骨折にもなります

スポーツの保健

だより

Vol.12

☆急激な運動量の増加に注意しよう☆

ケガの多発時期

春は、進学・進級によって、「新しいチームへの加入」や「活躍する場の変更」、また、「指導者の変更」と周りの環境が目まぐるしく変わる季節です。

スポーツシーズンに突入していくこの季節、特にケガが多発する時期です。

シンスプリント

病態

シンスプリントとは、陸上競技やサッカー、バスケットボールなど走ることの多い競技で、中学・高校の選手（特に新人選手）に多く見られ、ランニングやジャンプを何回も繰り返すことによって、すね（シン）に発症しやすいケガのことです。



（痛みの部分）

過度な運動で下腿の内側の骨に刺激が加わる事と、地面を蹴る筋肉が脛骨と腓骨の骨膜を引っ張り炎症が起るためと考えられています。

徐々に出てくる痛みは足屈筋の抵抗運動で痛みが強くなります。

春先に多い スポーツ障害

シンスプリント

進学・進級による、環境の変化によって起こりやすい

発症の要因

- ・ランニングの量や質の急激な変化（初心者が急に走り始めた時や走りこみの時期に多く起こる）
- ・扁平足、回内足など障害の発生しやすい足の形
- ・足関節の柔軟性低下や下腿の筋力不足
- ・足部の疲労による衝撃緩衝能力の低下
- ・固いグラウンドや路面での練習

治療

- ・かかとのすり減ったシューズやクッション性の悪いシューズの使用など

痛みが強い場合は、慢性化を避けるために運動量を減らす必要があり、アイシングやシップの使用、足底や足関節周囲（ふくらはぎ・すね）の筋肉の強化やストレッチングを行います。

足底板も効果的で、クッション性が良く、かかとの安定したシューズを選ぶことも重要ですよ。

痛みの段階

Stage1



・痛みはあるがウォームアップにより消える

Stage2



・ウォームアップにより痛みが消えるが、スポーツ活動終了近くに痛む

Stage3



・スポーツ活動中、常に痛むが日常生活に支障はない

Stage4



・局所の痛みは常にあり日常生活にも支障が出る

◆参考文献◆整形外科学 第4版 標準理学療法学・作業療法学専門基礎分野/奈良 勲 [全書・双書] など

小中スバ
2020

鈴鹿市でも
8競技実施

第76回 国民体育大会

2021年 三重とこわか国体

鈴鹿市でも
2競技実施

第21回 全国障害者スポーツ大会

2021年 三重とこわか大会

参考

(正式競技) 水泳(競泳・飛込・水球・アーティスティックスイミング)、
サッカー、ハンドボール、ソフトテニス、軟式野球、馬術、
ラグビーフットボール、ゴルフ

(デモ・スポ) エアロビク

参考

(実施競技) 水泳(身・知)、サッカー(知)



シンスプリントって何？

シンスプリントとは、ランニング
やジャンプを何回も繰り返すこと
によって Shin (シン) = 脛、すね
に発症しやすいケガのことです。
骨折した時のような激しい痛みで
はなく、鈍痛なのが特徴です。



さてその内容とは… シンスプリント

この春、新学期を迎えた毛賀野時くん。先輩が卒業し後輩が増えて張り切っていますが、一年前、怪我をしてシーズンを棒にふった先輩のことを思い出し、スポーツ障害のことを調べることにしました。

**び
部痛**

**し
知って
おこう！**

はる さき おお

春先に多いケガ!!

原因・発症のメカニズムは？

過度な運動で下腿の内側の骨に
刺激が加わる事と、地面を蹴る
筋肉が脛骨と腓骨の骨膜を引っ
張り炎症が起こるためと考えら
れています。

じょじょ で
徐々に出てくる
いた すぐ きん てい こう うんどう
痛みは足屈筋の抵抗運動で
いた つよ
痛みが強くなります。
しょうじょう てい ど
症状の程度は
みぎ とお
右の通りです。

いた だん かい
痛みの段階は？

いた
痛みはあるが、
ウォームアップ
により^き消える

ウォーム
アップにより
痛みが^{いた}消えるが、^き
スポーツ活動^{かつどうしゅりょう}終了
する^{いた}ところに^{いた}痛む

スポーツ活動中、
常に痛むが
日常生活に
支障はない

きよくしよ
局所の
いた つね
痛みは常にあり
にちじょうせいかつ
日常生活にも
し しょう で
支障が出る

はや^てあ
早めの手当^てが^{だいじ}大事だよ

ちりょう
治療
ほうほう
方法

- ① 運動量・質を減らす
うんどりょう しつ へ
- ② 痛くなったら安静にする
いた あんせい
- ③ アイシング
しょうえん
- ④ シップ(消炎鎮痛剤)
くつ ながしき そくてい ばん じ
- ⑤ 靴に中敷(足底板を入れる)

アイシング

そく てい ばん
足底板

◆参考文献◆ 整形外科 第4版 標準理学療法学・作業療法学専門基礎分野 / 奈良 勲 [全集・双書]など

発行



特定非営利活動法人
鈴鹿市体育協会 医科学委員会

後援

鈴鹿市・鈴鹿市教育委員会

小中 SpoNEWS 2020