

(一社) 宮城県バスケットボール協会 医科学委員会 活動報告 (2026年2月1日、2月8日)

—U13・U14 DC メディカルチェックおよびフィジカルチェックを実施—

2026年2月1日と2月8日の2日間、宮城県バスケットボール協会の
U13・U14 Development Center において、
医科学委員会主催で、メディカルチェックおよびフィジカルチェックを実施しました。

● 医科学委員会の活動コンセプト

医科学委員会では、選手の健康と競技力を支えるため、活動コンセプトとして以下を掲げています。

- ・傷害予防・早期発見を通じて、成長期選手のコンディション改善
- ・適切な動作の理解と獲得を現場に還元し、パフォーマンス向上につなげる
- ・データに基づく学術的情報の蓄積
- ・現場(選手・指導者)と医療側をつなぐネットワーク構築と、選手およびバスケットボール社会への貢献

● メディカル・フィジカルチェックの内容

今回のメディカルチェックおよびフィジカルチェックではこれらのコンセプトに基づき、成長期に起こりやすい怪我の徴候を早期発見し、「現在の自分自身の状態を知ること、怪我の予防と動きの改善につなげる」ことを目的に行いました。

1) 超音波によるチェック

痛みが出やすい膝と足首を中心に筋・腱の骨への付着部や靭帯などの状態を確認しました。



2) 柔軟性のチェック

バスケットボールで重要な「切り返し」「ジャンプ」「着地」動作に関わる膝・股関節・足首の柔軟性（可動域）を測定しました。



3) 動作チェック（ジャンプ・切り返し）

競技に直結する動きとして、以下を実施しました。

- ・垂直跳び（瞬発力の評価）
- ・レーンシャトルドリル（切り返し・敏捷性の評価）
- ・ドロップジャンプ（あしの本ネの評価・着地フォームの評価）

※一部の評価は、B.LEAGUE のフィジカルテストを参考にしています。



● フィードバックとトレーニング指導

測定結果は、単に記録するだけでなく、各選手に「フィードバックシート」として個別に提供し、現状の強み・課題を本人が理解できる形で共有しました。また、チェックでみられた課題に対して、傷害予防とパフォーマンス向上につながるトレーニングをその場で指導しました。



フィードバックシートの見方



「有」は、過去のケガの跡がある部位
または 現在痛んでいる部位

日々のケアやトレーニングを重点的に行つて、機能改善・ケガの再発予防に努めましょう

事前アンケートで質問をいただいた選手には、各専門分野の医科学委員から回答を記載しています

DC メディカルチェック フィードバックシート 実施日: 2026/2/1

氏名: [] No. [] カテゴリ: U13 男子 所属: []

■ 体格データ
身長(cm) [] / [カテゴリー平均] 173.1
体重(kg) [] / 62.1
BMI(kg/m²) [] / 20.7

成長期のステータス(PHV)
現在の年齢 13.3 歳
PHV 13.6 歳 ピークまで / から -0.3 年
PHV(身長増進ピーク)とは?
一生のうちで身長が最も伸びる時期のことです。
よなには...

★現在、身長が急激に伸びるピーク期間です。骨の成長に伴い筋肉が緩みやすくなり、オーストラリアなどの競技者層の障害が出やすいです。運動量の調整と入念なケアが必要です。

■ 柔軟性
右 [基準値] 左 [基準値]
股関節 (内旋) 30.2 40.0 32.6 40.0
(外旋) 33.9 40.0 34.8 40.0
大腿四頭筋 138.8 130.0 138.7 130.0
ハムストリングス 56.5 70.0 44.0 70.0
足関節 35.5 40.0 28.0 40.0
※赤字は要改善項目

■ 跳躍力 記録 [平均] [順位]
51.7 51.2 7位 / 13人中

■ 瞬発力 2.5 1.5 1位 / 13人中

■ 俊敏性 2.5 2.8 2位 / 13人中

■ 姿勢(15点満点)
(内訳 減点)
0 スタンス足幅
0 つま先の向き
0 足部接地の対称性
1 最大膝外反(外脚)
0 体幹の傾き(側方)
0 足部接地の対称性
2 膝の屈曲
2 体幹の傾き(前後)
2 大きな曲み
2 全体的な屈曲角度
2 全体的印象
Excellent 中間 Poor

■ 超音波検査(異常所見の有無)
股関節 右 左
膝関節 無 無
足関節 有 無

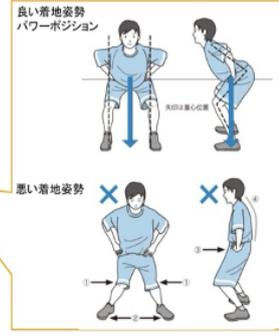
(備考欄、事前質問の回答)

一:PHVまでの年数
+:PHVを過ぎた年数
PHVはあくまで伸びるピークの時期
PHVを越えても身長が止まるわけではありません

英語のサイトですが、
こちらからもPHVと
成人時推定身長を
求められます

柔軟性...基準をみたす項目(黒字)の
数をスコア化(10点満点)

股関節 内旋: 膝を内におす方向
外旋: あぐらをかく方向
大腿四頭筋: もも(大腿)の前の筋肉
ハムストリングス: ももの裏の筋肉
足関節: すねを前に倒したときの角度



今後もMBA医科学委員では、皆さんの身体の状態改善やパフォーマンス向上、傷害予防に向けた活動を通して、皆さんをサポートしていきます。

ご意見、ご質問などある場合は、下記までご連絡ください
MBA 医科学委員長 秋 貴史 Mail: takashi.aki.d6@tohoku.ac.jp

● 今後に向けて

医科学委員会では、今回得られた結果をもとに、

- ・成長期に多い不調・怪我の徴候を早期に捉える
- ・動きの質（着地・切り返し等）を改善し、怪我の予防と競技パフォーマンス向上につながる
- ・データに基づく情報を蓄積し、現場に還元する

ことを大切にしながら、育成期選手を支える取り組みを継続してまいります。