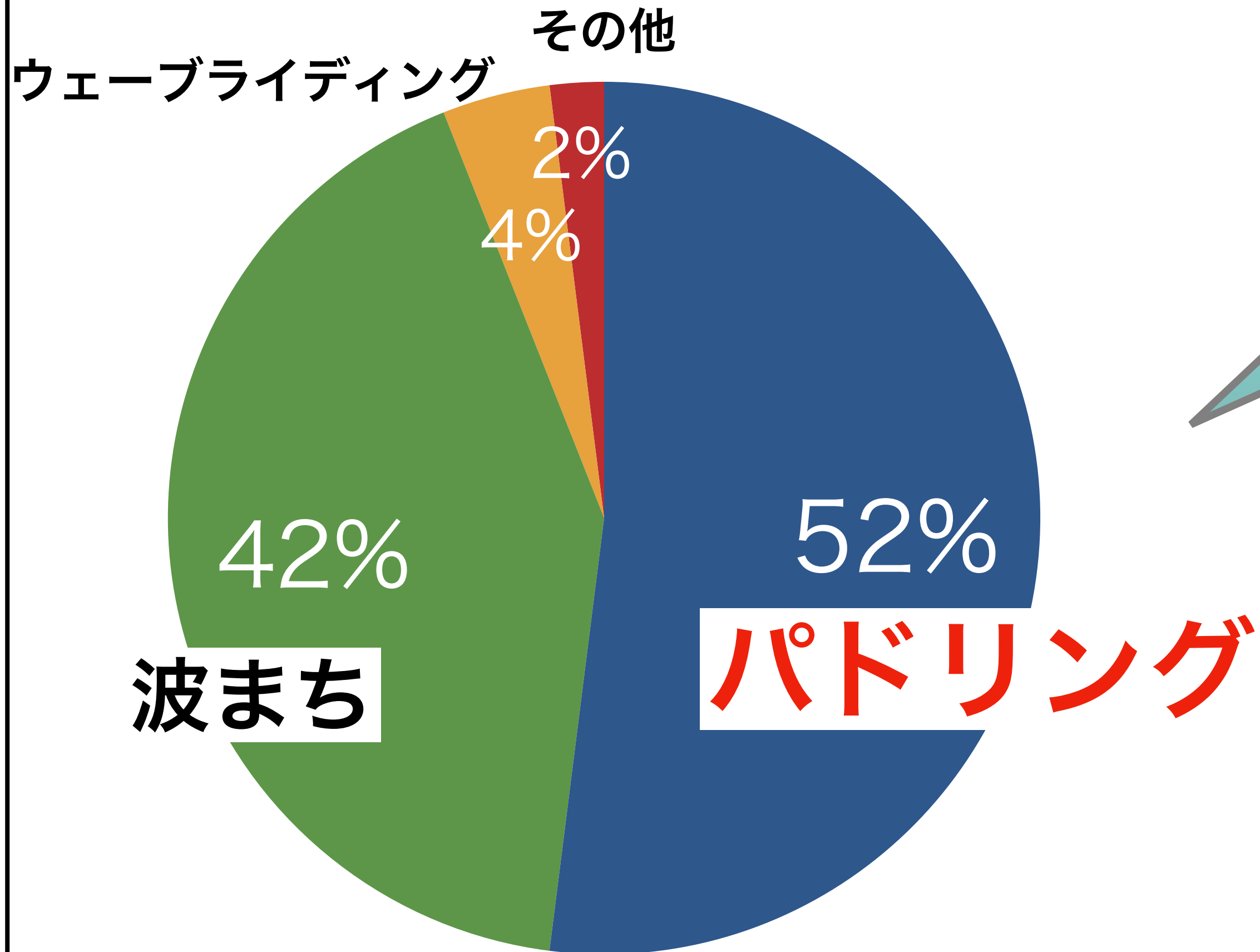
A man with a beard, wearing a white t-shirt and blue plaid pants, is sitting on a bed with striped bedding. He is holding his head with both hands, looking down with a distressed expression. The background is a plain, light-colored wall.

# パドリングによる慢性障害

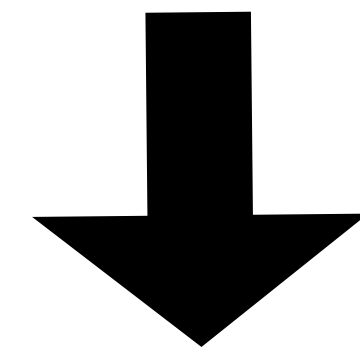
和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

# サーフィンにおけるパドリングとは？

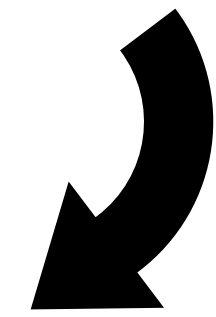
サーフィンコンテストの活動観察



サーフィンしている半分以上の時間  
”パドリング”



パドリングによる慢性障害が大半



繰り返されるストレスによるケガ

Time-Motion分析を用いたサーフィン選手向けトレーニングプログラムの作成

Michael J.Reddら

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

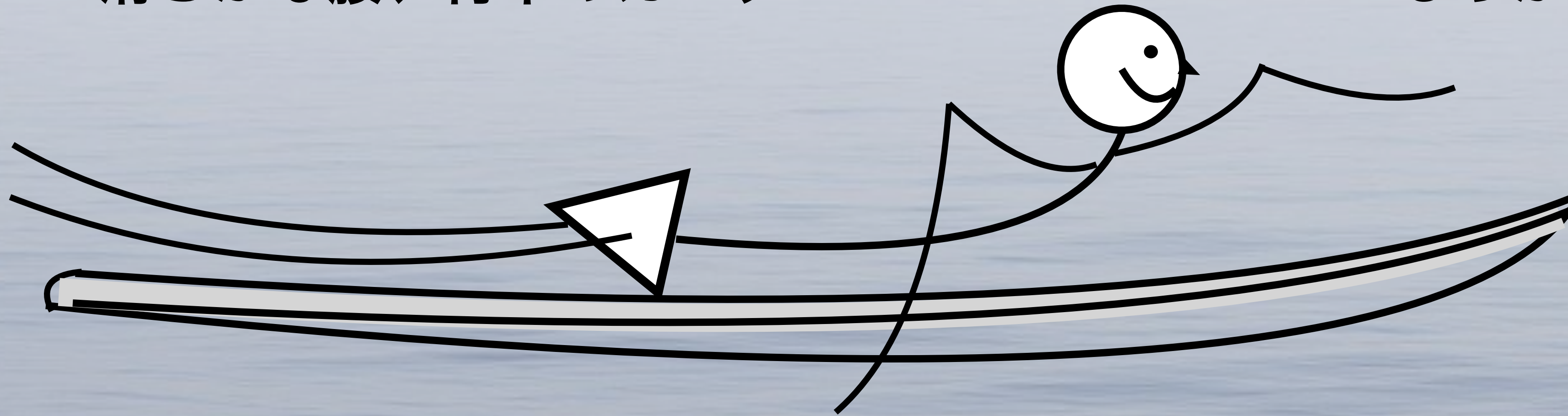
Check

# パドリング動作

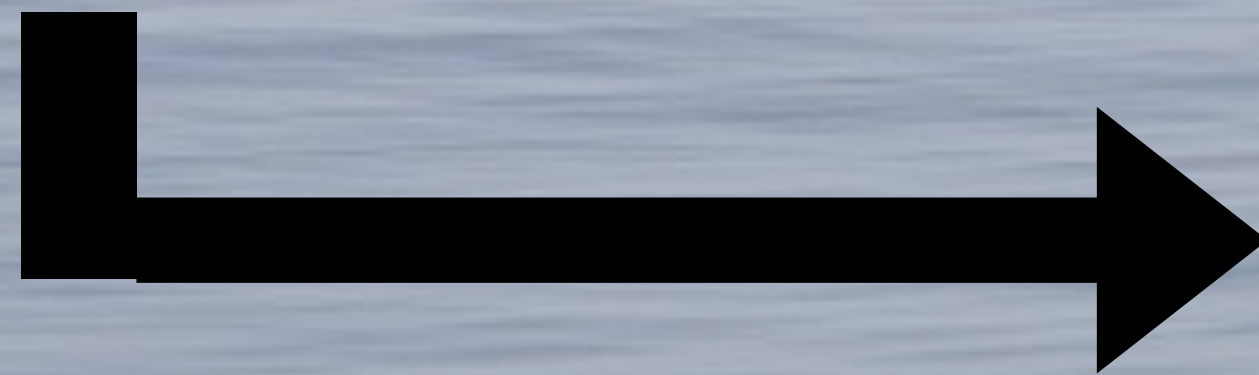
Check

・滑らかな腰、背中カーブ

しっかり胸が張れている



滑らかな背骨が作れ、胸が張れると...



💡 肩甲骨がしっかり動く

💡 腰・背中へのストレスが分散されている。

(1箇所集中していない)

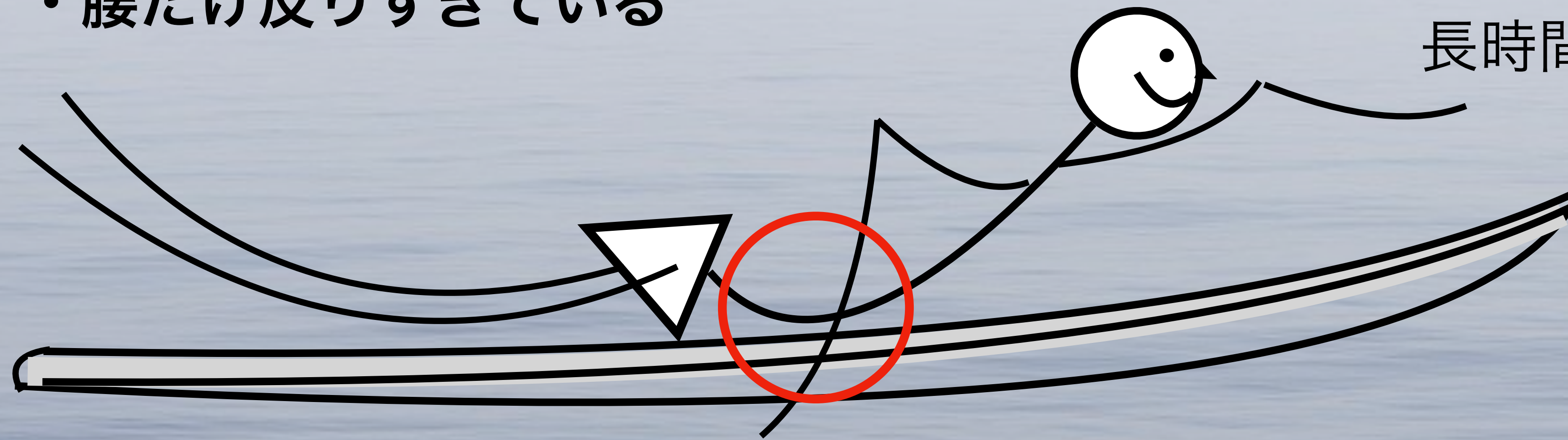
# なぜ腰が痛くなるのか？

Check

- 腰だけ反りすぎている

伸展型腰痛

長時間腰を反ることで起こる



💡 体幹、臀筋、肩甲骨周囲筋力トレーニング

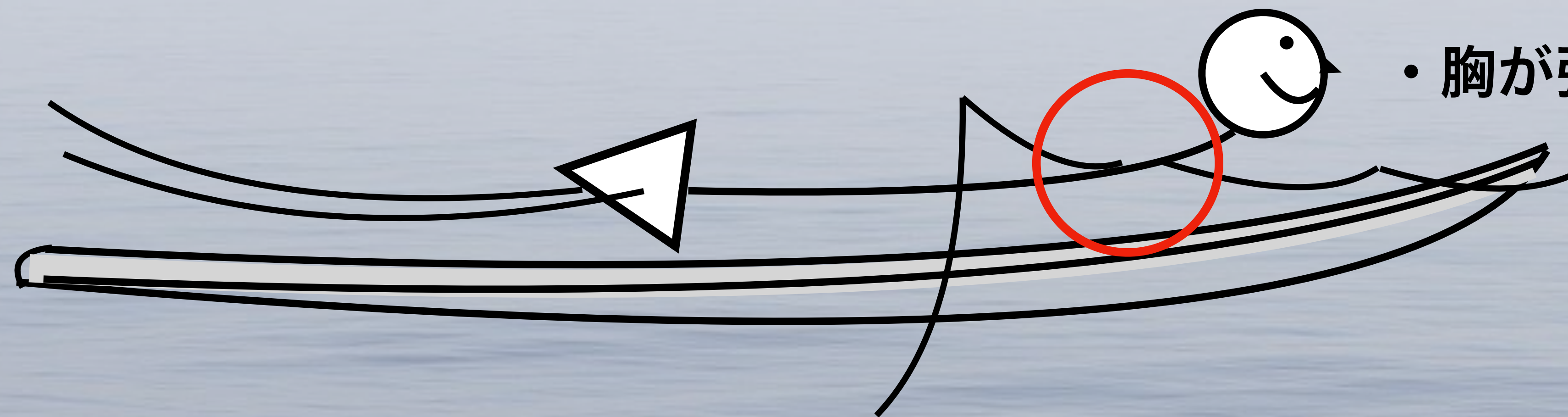
💡 股関節前面のストレッチ

💡 胸椎、肩甲骨周囲のストレッチ

等が必要かもしれません🙄

# なぜ**肩**が痛くなるのか？

Check



・胸が張れず、腕が回らない

肩の痛み、だるさ  
背中  
の痛み、はり  
頸部痛み

💡 体幹、臀筋、股関節屈筋、肩甲骨周囲筋力トレーニング

💡 股関節前面のストレッチ

等が必要かもしれません😓

💡 胸・腰椎、肩甲骨周囲のストレッチ

臨床スポーツ医学 競技種目別医療に必要な知識-東京2021-に備えて2021.4.vol37

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

# まとめ💡

- ・パドリングの慢性障害は腰、背中、肩が多い
- ・慢性障害は痛くなった原因を克服しないとなかなか治りません。
- ・不安定な板の上でパドリングするには、かなり必要な機能があります。自分の問題がどこにあるのかまず知り、対処していくことが大事だと思います。

# 参考文献・参考医学雑誌

- ・臨床スポーツ医学 競技種目別医療に必要な知識-東京2021-に備えて2021.4.vol37
- ・Time-Motion分析を用いたサーフィン選手 向けトレーニングプログラムの作成 Michael J.Reddら

上記の医学雑誌、論文を参考にして自分なりに解釈した内容をまとめてみました。  
これが皆様に当てはまるかはわかりませんが、一つの考えとして拝見  
していただけると幸いです。

和歌山県サーフィン連盟サポートチーム

ご覧いただきありがとうございます😊