

ACL損傷メカニズムから考える ダンスにおけるACL損傷予防

2020年11月30日（月）19:00～21:00

下河内 洋平 先生

（大阪体育大学・同大学大学院教授， PhD, ATC, JATI-AATI）



内 容：膝関節前十字靭帯（ACL）損傷が生じるメカニズムを踏まえて，ダンスにおけるACL損傷予防のための安全な着地動作のポイントやダンスにおけるACL損傷予防についてを解説します。

場 所：zoomによるオンライン

定 員：先着100名

参加費：研究会会員（一般・学生）は無料、
非会員2000円、非会員（学生）1000円

お申込みURL：

<https://forms.gle/cEuGvQ9pvFpab1JBA>

問い合わせ先：info@jadms.org

ACL損傷メカニズムから考える ダンスにおけるACL損傷予防

2020年11月30日（月）19:00～21:00

下河内 洋平 先生

(大阪体育大学・同大学大学院教授, PhD, ATC, JATI-AATI)

<講演要旨>

膝関節前十字靭帯（ACL）は、大腿骨に対する脛骨の前方偏移や内旋動作を制限するとともに、膝関節の内/外反動作を側副靭帯とともに制限する重要な靭帯である。そのため、ひとたび前十字靭帯が損傷すると、膝関節は非常に不安定となり、ACL再建手術後も関節不安定性や大腿四頭筋の抑制などの膝関節機能不全が残存し、運動に支障がでるケースが多くみられる。したがって、ACL損傷を未然に防ぐことは、高いレベルで運動を続けていくうえで極めて重要である。

ACL損傷の大部分は、ジャンプからの着地動作や走行からの方向転換動作などの身体重心の急激な減速動作時において、地面からの衝撃が最大になる接地直後に生じると考えられている。したがって、身体重心の急激な減速動作において衝撃吸収を安全に行う能力を身に着けることがACL損傷を予防するための鍵を握る。

ダンサーは演舞中に数多くのジャンプー着地動作を芸術的な動きや姿勢で行う必要がある。そのため、ACL損傷リスクを高める動作や姿勢で着地動作を行わなければならない場面も多々あることが考えられる。このことを踏まえ、本講演では、ACL損傷が生じるメカニズムから、ダンスにおけるACL損傷予防のための安全な着地動作のポイントを解説し、ダンスにおけるACL損傷予防を考察する。

お申込みURL：<https://forms.gle/cEuGvQ9pvFpab1JBA>

問い合わせ先：info@jadms.org