

サッカー少年・少女の疲労骨折 セルフチェック表



おうちで5分。すね・腰・足の疲労骨折（骨ストレス障害）のリスクを、保護者の方が確かめるためのシートです。
月に1回、または合宿・進学・カテゴリー変更の前後にチェックしてください。

お名前 _____ 学年・チーム _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

使い方：あてはまる□にチェックを入れ、下の「判定のしかた」で色を確かめてください。**セクション2（痛みのサイン）と4-Cは、1つでもチェックが入ったら赤信号**です。勢いをつけず、痛みの出ない範囲で確かめてあげてください。

セクション1／体の硬さとバランス

- ☐ **1-A もも裏（ハムストリングス）が硬い ★重要**
仰向けで膝を伸ばしたまま、大人がゆっくり脚を持ち上げる。もも裏のツツパリで床から**50度未満**しか上がらない。
※もも裏の硬さは腰の疲労骨折のリスクを約3.2倍高めると報告されています（Tsutsui et al., 2023）
- ☐ **1-B 足首が硬い（しゃがみ込み）**
かかとを床につけたまま深くしゃがめない。かかとが浮く、または後ろに倒れる。
※足首が硬いと着地の衝撃がすねに直接届きます
- ☐ **1-C 着地で足の内側がつぶれる**
後ろから見ると、着地でかかとや足の内側が内向きに倒れる。シューズの内側だけが極端にすり減る。

セクション2／痛みのサイン

1つでもチェックが入ったら赤信号です

- ☐ **2-A 指1本で押すと痛む1点がある**
「手のひらでさすると痛い」ではなく、「**指1本でここを押すと痛い**」という特定の1点がある。
- ☐ **2-B ケンケンで痛みが出る**
片脚で軽く跳ぼうとすると痛くて跳べない、または着地の瞬間に骨の奥に響く痛みがある。
※無理に跳ばせなくて大丈夫。「跳べない」と分かった時点で答えです
- ☐ **2-C 腰を反らすと鋭く痛む**
腰に手を当てて上体を後ろに反らす、または反らしてひねったときに、腰の1か所に鋭い痛み・詰まる感じが出る。
※中高生サッカー選手の26.3%に見つかる腰椎分離症の初期サインです（Tsutsui et al., 2023）
- ☐ **2-D 日常生活や夜も痛む**
歩行や階段の上り下りで響く。夜寝ているときもズキズキする。数日休むと消えるのに、走ると一瞬でぶり返す。

セクション3／練習量と練習環境

- ☐ **3-A 練習量が急に変わった ★重要**
直近1週間の練習量が、それまでの4週間の週平均の**1.5倍を超えている**。合宿・連戦があった。進学・昇格・移籍の直後。オフ明けに一気に元の量へ戻した。
※急に増えてから3～4週間後に痛みが出はじめることが多いとされています
- ☐ **3-B 完全休養日が週に1日もない**
「ボールを触らず、激しい運動をしない日」が週に1日もない。
※24時間休むと骨の感受性がほぼ戻るとされています（Warden et al., 2021）。休養日は骨を強くする工程です
- ☐ **3-C 硬い人工芝で毎日練習している**
ほぼ毎日、硬い人工芝のグラウンドで練習や試合をしている。

セクション4／回復環境と生活習慣

- ☐ **4-A 睡眠が8時間未満 ★重要**
1日の平均睡眠時間が8時間に届いていない。
※睡眠8時間未満だとケガの発生率が約1.7倍高いと報告されています（Coel 2023/Mason 2023）。骨を作る成長ホルモンは深い睡眠時にします
- ☐ **4-B エネルギーが足りていない**
食べても太れない。急に体重が減った。慢性的にだるく、練習の後半で極端にスタミナが切れる。
※動く量に食事が追いつかないと、体が省エネモードになり骨を作る活動が後回しになります
- ☐ **4-C 女の子：月経の変化がある 赤信号**
月経が3か月以上来ていない。または15歳を過ぎてても初経が来ていない。
※女性ホルモンが下がると、成長期の骨密度の獲得が妨げられます

判定のしかた

赤信号

セクション2（2-A～2-D）または4-Cに1つでもチェック

① **走る・跳ぶ動きを今日いったん止める** ② 整形外科（できればスポーツ整形）を受診する ③ 市販の痛み止めを飲ませて練習に行かせない ④ **予防の運動もいったんお休み**
※レントゲンで異常なしでも痛みが続くならMRI検査の相談を（画像に出るまで3週間ほどかかることがあります）

黄信号

赤信号に該当せず、セクション1・3・4の合計が3つ以上

条件がそろっています。**いま手を打てば、いちばん防ぎやすい時期です**。睡眠8時間以上／食事量を増やす／週1～2日の完全休養日。あわせて下の4つの動きを。

緑信号

赤信号に該当せず、合計2つ以下

負荷と回復のバランスが取れています。今の習慣を続けてください。合宿期・進学期は練習量が急に動きやすいので、**月1回**のチェックを。

おうちで5分

予防のための4つの動き（黄・緑のとき） ① ジャックナイフ・ストレッチ（もも裏／朝晩5回） ② シングルレッグ・ブリッジ（左右10回×2） ③ ベルビック・ドロップ（左右15回×2） ④ 多方向ミニジャンプ（各10回×2・着地は無音で）
お約束：痛みのない範囲で／②③④は中1日あける／回数より質。やり方と声かけのコツはウェブ版（QRコード）に。



ウェブ版で
その場で判定

女性・こどもの整体院 MOMIJI（岡山県総社市）

院長・西岡 敬子／作業療法士（国家資格）・医療現場での経験19年

立ち方・走り方のくせ・筋肉のバランスを評価し、画像には写らない「骨に負担が集中した理由」を一緒に探します。

ウェブ版セルフチェック・4つの動きのやり方： seitai-momiji.com/soccer-kids-stress-fracture-check/ | **LINE相談：** lin.ee/VVlv9vN

このシートは保護者の方が状態を整理するための目安であり、医療機関での検査に代わるものではありません。気になる症状があるときは医療機関にご相談ください。全体で骨そのものをくっつけることはできません。／出典：Tsutsui T, *Am J Sports Med* 2023/Warden SJ, *Curr Osteoporos Rep* 2021/Coel RA, *Sports Health* 2023/Mason L, *Nutrients* 2023/Marques TBT, *Gait Posture* 2025 ◎ 女性・こどもの整体院 MOMIJI 印刷・コピーしてチームや部活で自由にご活用ください。