

バレーボール選手の ジャンパー膝対策

痛みを理解し、根本から体の使
い方を変え、最後までコートに
立ち続けるためのプレイブック

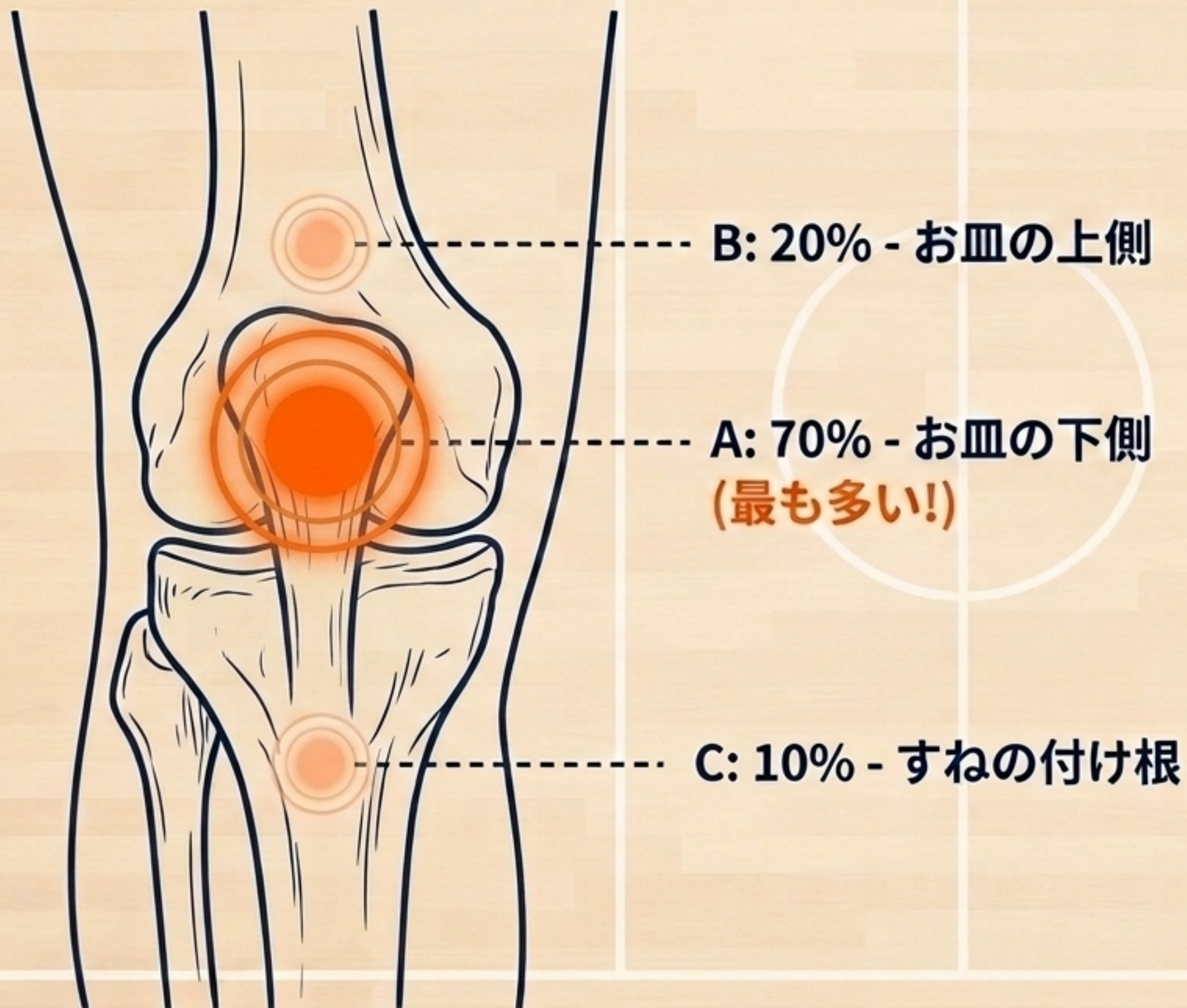


なぜ膝が痛くなるの？（太もも前とすねの『綱引き』）

- 痛みの正体：ジャンプのしすぎ（オーバーユース）による小さな傷と炎症。
- 発生のメカニズム：ジャンプや着地のたびに、「太もも前の筋肉」が上へ強く引っ張る力が発生。
- 綱引き状態：同時に「すねの骨」が下へ固定しようとするため、間にある「お皿の周囲」で激しい綱引き状態になり、悲鳴を上げている。



痛みのサインを見逃さない（発生部位のヒートマップ）

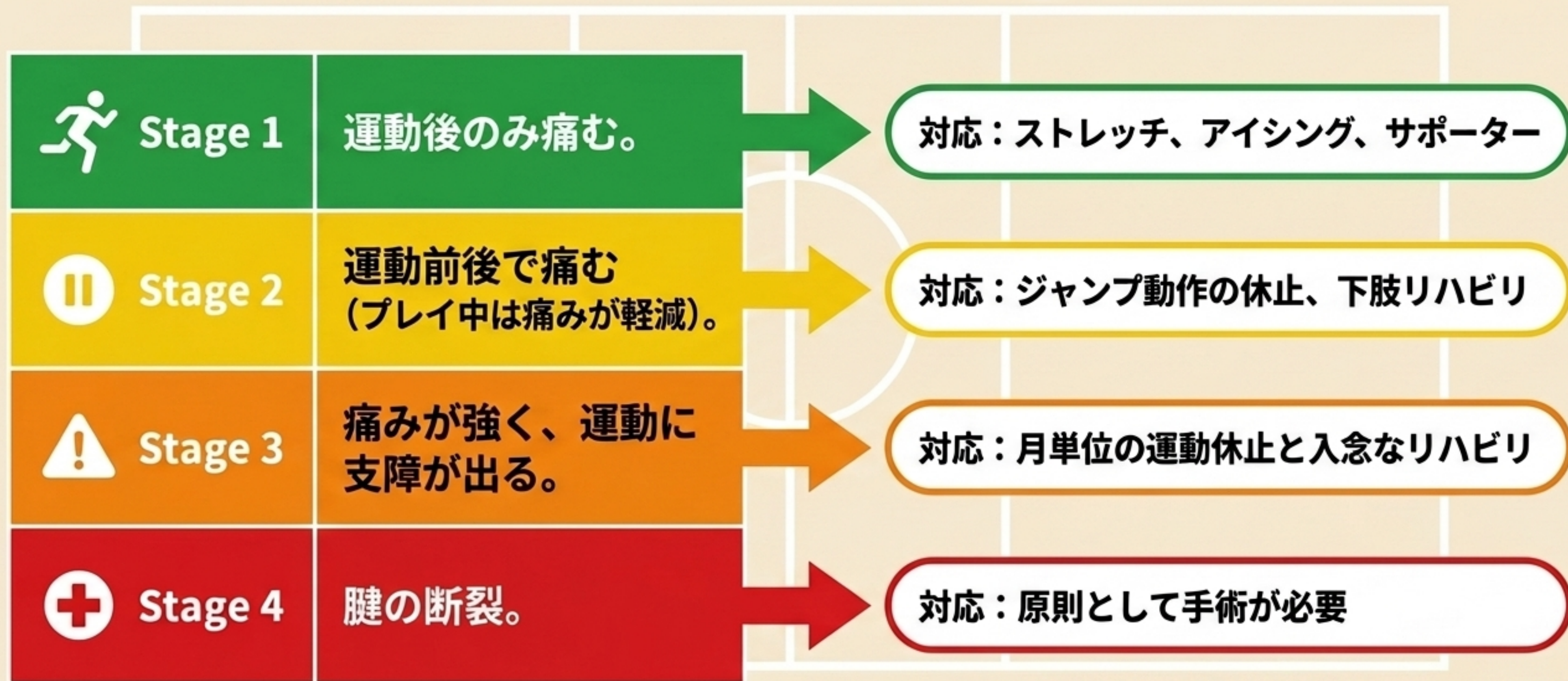


Coach's Tip:

「ジャンパー膝の痛みは、主にお皿の周辺に集中するよ。」

ここが痛かったら、放置せずに次のスライドで今の自分の状態（重症度）をチェックしてみよう！」

いまの痛みはどの段階？4つのStageで現在地を知る



無理をして痛みを我慢しないで、適切なケアを始めるために今の現在地を正しく知ることが大切だよ

専門医を受診すべき明確なタイミング



「ただの成長痛」「そのうち治る」と放置しないことが重要だよ。病院のエコーやMRI検査なら、腱の厚みや状態がはっきり見えて、君に合った治療方針が立てられるんだ。

初期ケア：テーピングの活用

一般的には、お皿の下（膝蓋腱）の圧迫や、太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）のサポートが用いられるよ。
また、お皿を内側へ動かして痛みが軽減する場合は、その方向（内側）にお皿を誘導するようにテーピングを巻いてみよう。
同様に、膝から下を内側へ捻って痛みが軽減する場合は、膝から下が内側へ捻れるように誘導しよう。

膝蓋腱の圧迫



お皿の下（膝蓋腱）を圧迫し、負担を軽減。

大腿四頭筋のサポート



太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）をサポート。

お皿の内側への誘導



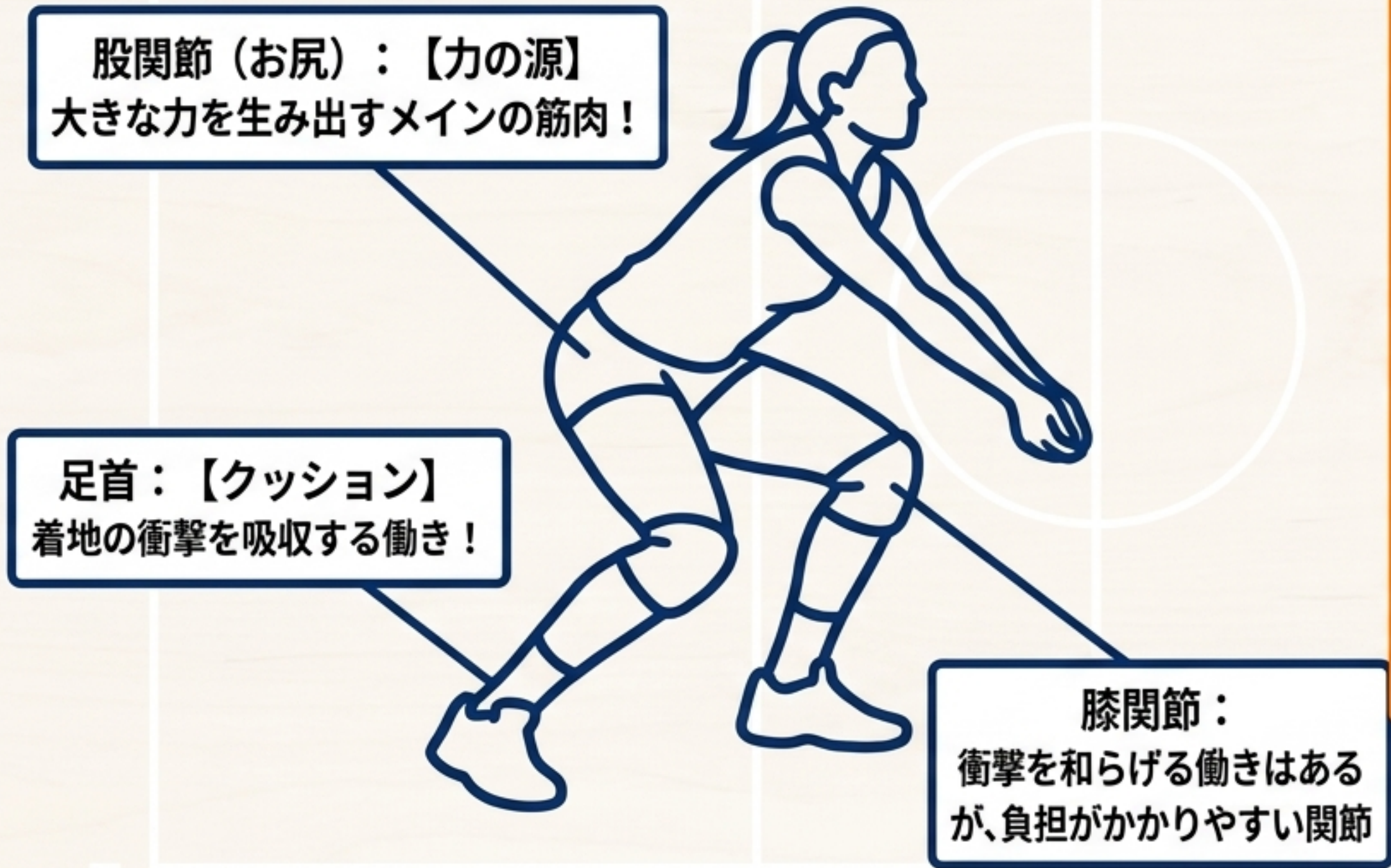
お皿を内側へ誘導し、痛みを軽減。

膝から下の内旋を誘導する



腰から太ももにかけてスパイラル状に巻き、下腿の内旋を誘導して痛みを軽減。

根本解決の鍵は「体のつながり」を利用すること



サポーターやテーピングは「一時しのぎ」にすぎないよ。膝への負担をなくすには、体全体の使い方を見直すことが絶対に必要だ。上下にある関節（股関節と足首）が固いと、すべての衝撃が弱い『膝』を直撃してしまうんだ。

動きのコツ：メインの筋肉を「前」から「後ろ」へずらす

【悪い例】



前もも（大腿四頭筋）

前ももに頼る → 膝に負担

【良い例】



お尻と太ももの後ろ
（大臀筋・ハムストリングス）

お尻と太ももの後ろで踏み込む → 膝の負担軽減

解決策：力を発揮するメインの筋肉を比較してわかる通り、「ももの前」から「お尻」へシフトさせることで、膝の痛みを劇的に軽減できるよ！

ケア：太もも前の固さを取るストレッチ



- ・目的：お皿の下の腱を強く引っ張る原因を取り除こう。
- ・太ももの前の固さは、膝の痛みに直結するよ。ここの柔軟性をアップさせることが最優先だ！



【注意してほしいこと】痛みが非常に強い時期に、無理に太もも前をストレッチすると、腱がさらに強く引っ張られて痛みが悪化する危険があるよ。自分の痛みと相談しながら、絶対に無理をせず慎重に行おう。

可動域：股関節と足首をやわらかくする

股関節（お尻）



ここが固いと、レシーブの構えやジャンプの着地で重心が後ろに残りやすく、膝へ急激にブレーキをかける負担が激増してしまうよ。

足首



着地時の「クッション」として絶対に必要！
足首や足の指が固いと衝撃が吸収できず、
膝が内側に入りやすくなって（Knee in /
ニーイン）、腓へのねじれストレスも増えて
しまうんだ。

痛みと向き合う筋力強化の3ステップ

痛みによって筋力自体が落ちているケースが多くあるよ。
焦らず、痛みのない範囲で一段ずつ進めよう！



Step 1: 座った状態での膝伸ばし運動（基礎づくり）



Step 2: 膝を曲げた状態でのキープ（空気椅子でお尻の筋肉を意識しよう）



Step 3: 痛みがなくできる範囲でのスクワット（体のつながりを記憶させよう）

まとめ：新しい体の使い方で、最後までコートに立つ

【レシーブ】

膝に頼らず、股関節（お尻）を深く曲げて
重心をコントロールするフォームへ見直そう。



【スパイク＆ブロック】

太もも前だけでなく、お尻と太もも裏の筋肉を
爆発的に使ったジャンプ技術を身につけよう！



正しい体の使い方をマスターすれば、膝の痛みは必ず乗り越えられる。
手に入れた柔軟性と筋力を活かして、最後までコートに立ち続けよう！

バレーボール選手のジャンパー膝対策

日本バレーボール協会医学委員会

【監修】 大友克之 若林良明 林光俊

【資料作成】

- 村本勇貴（慶應義塾大学スポーツ医学総合センター）※主担当
- 松井良介（運動器ケアしまだ病院）※主担当
- 西原翔太（専門学校沖縄統合医療学院）※主担当
- ・水野理恵（横浜市立みなと赤十字病院）
- ・大澤麻子
- ・板倉尚子（日本女子体育大学健康管理センター）