

# テニスプレーヤーの障害と予防法

## A study of sports injuries and preventive method in tennis player

1K03A150-7

中込 智喜

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 坂井利朗先生

### はじめに

これまでに、怪我により、思うようなプレーができな  
いプレーヤーを数多く見てきた。テニスに怪我がつき  
ものだという事は、本校のプレーヤーにおいても例外  
ではない。現在、大学テニス会において、男子は王  
座三連覇、女子は王座二連覇といった、偉業をなし  
とげた本校ではあるが、さらに高みを目指すべく、練  
習やトレーニングに以前にもまして力を入れて取り組  
んでいる。そんな中、トレーニングや練習の激化に伴  
い、障害をもつプレーヤーが増えてきているように感  
じた。そこで、テニスにおける主だった障害について  
調査し、本校の現状と実態を明らかにしていきたいと  
思う。

### 第1章 一般的なスポーツ障害

まず、一般的なスポーツ障害について、文献を参  
考に調べてみた。腰痛やテニス肘、テニスレッグなど、  
テニスにおいて起こりやすい障害を重点的に調べ、  
障害のメカニズムや治療法・予防法を記している。

### 第2章 テニス特有の問題点

テニス特有の問題点について調べてみた。痙攣や  
脱水症状や熱射病、栄養管理やオーバートレーニン  
グについて記している。試合中、ほとんどの場合、一  
人で戦わなければならないテニスプレーヤーにとっ  
て、必須の項目だ。

### 第3章 テニスプレーヤーの実態調査

**方法** アンケートを早稲田大学庭球部員42名(男子  
25名、女子17名)に実施した。アンケートの内容は、  
身長・体重、テニス開始年齢、テニス経験年数、練習  
頻度、今までに経験した障害名、障害を経験した時  
期、障害の治療法、障害の原因である。

**結果** 男子部の平均身長は173. 2cm、平均体重6  
3. 4kg。女子部の平均身長は159. 2cm、平均体重  
は52. 5kgという結果になった。

テニスの開始年齢の全体平均は10. 2歳であった。  
男女それぞれの平均が10. 4歳、9歳であり、10歳前  
後にはじめている。

小学生時代の1週間あたりの練習頻度であるが、  
全体平均では、週3. 5回・2. 3時間のペースで練習  
していた。中学時代では、週4. 8回・2. 7時間練習し  
ていた。高校時代では、週5. 4回・3. 4時間練習し  
ていた。大学では、週5. 7回・3. 2時間練習してい

た。

最も多くみられたのは捻挫で、9件確認された。  
最も多かった原因は、無理のある打ち方や、練習の  
しすぎによる疲労。治療法は安静・練習量を抑える、  
が最も多かった。

**考察** 障害と身長・体重の関係はほとんど無いと考え  
られる。怪我の発生率には個人差があり、身長が低く、  
いくつかの障害を持つ人もいれば、全く怪我をしたこ  
とないという人もいた。体重についても同じ事がいえ  
る。

開始年齢がはやく、小学生からはじめたプレー  
ヤーには、成長痛などの障害があり、大学にはいつ  
からいくつかの障害を抱えていることが多かった。  
逆に、大学からはじめたプレーヤーも、すでに腰痛  
やシンスプリントといった障害を経験していた。開始  
年齢により、障害の種類の差はみられたが、開始年  
齢と傷害の発生率に関係は無いと考えられる。また、  
経験年数と、障害の発生率も関係性が無いと考えら  
れる。

練習頻度があがったときに障害をおこすプレー  
ヤーが多かった。特に、大学に入ってから怪我をした  
プレーヤーが多い。中学生時代や高校生時代でも、練  
習量の多かったプレーヤーに怪我が多かった。強く  
なりたいが為に、無理して練習してしまう事が多か  
ったためと思われる。

障害の中で、捻挫が最も多かったのは、ボールを  
打った後の切り返し動作を何度も繰り返す、激しい動  
きが原因であると考ええる。また、捻挫を経験した  
プレーヤーには再発が多くみられた。治療法にアイシ  
ングやテーピングと答えたプレーヤーに再発が多くみ  
られ、頻繁に捻挫するために、治療法を身に付け、  
再発防止に気を付けているためと考ええる。テニス肘や、  
腰痛などにおいても同じ事が言える。

### おわりに

調査の結果、大学時代が最も怪我が多かったが、  
ほとんどのプレーヤーはその事実に気づいておらず、  
怪我の予防を意識して行っていない。また、練習メ  
ニューも自分で考えて行うため、オーバートレーニン  
グ気味になりがちである。今回調査した結果を庭球部  
にフィードバックし、怪我の予防を意識してもらいた  
い。