

早稲田大学基礎スキーサークルにおける傷害の実態調査 —腰痛の発生原因とその予防法—

The research of injuries in basic skiing clubs in Waseda University

1K04A003-7

浅井 政則

指導教員

主査 太田章先生

副査 坂本静男先生

序章

スキーは雪上で行うスポーツであるため、実際にスキー板を履いて練習を行える期間が約2ヶ月と、短いスポーツである。当然大会もこの期間に含まれており、多くの大会が3月中にある。この短い期間に万が一傷害を負ってしまうと、競技成績に影響が出てしまう。また、その傷害がもし重度のものであった場合大会に参加することすらできないこともある。

このような背景があるにもかかわらず、サークル内の傷害予防に対する意識が低いのではないかと感じており、実際傷害を負ってしまう者が多いと思っていた。

そこで傷害の傾向や傷害予防の意識の問題点を探り、改善の方法を見つけることを目的として調査を行った。

第1章

アンケート方式を用いて傷害の実態調査と傷害予防の意識調査を行った。

調査項目:スキー傷害の傾向とその発生要因に関する項目(5項目)とスキー傷害予防、安全対策に関する項目(9項目)

対象:早稲田大学の基礎スキーサークルに所属している男女で大学在学中にスキーをした事がある者(男:112人、女78人、合計190人)

分析:1年間のスキー滑走日数が30日を越えるもの(以下Aグループ)と越えないもの(以下Bグループ)で分析した。更に、性別でも分析をした。

短期間の集中した練習が身体に疲労を蓄積させると考えられたので、滑走日数別で分析を行った。30日で区切った理由は平均的な滑走日数だからである。

調査結果は性別では際立った差を確認することができなかったが、滑走日数別ではAグループの方がBグループよりも傷害経験者の比率が高いものであった。そして傷害の種類では「慢性的な腰痛」と回答したものがAグループに多く見られた。

傷害予防の意識調査ではBグループよりもAグル

ープの方が意識が高いことが伺えたが、「睡眠」や「コンディショニング・トレーニング」といった身体に直接関係する項目に関しては、両グループとも意識が高いとは言いきれない結果になった。本論分で「コンディショニング・トレーニング」とは練習中の疲労を取る運動の事とした。

第2章

スキーは滑走中に股関節の屈曲・伸展を繰り返す特性があり、さらに骨盤前傾位で行うため、股関節屈筋群・伸筋群、腹筋群を酷使してしまう。そのためこれらの筋肉が疲労し、徐々にタイトになっていってしまいが腰痛の原因になっていると推測された。

また2次調査を早稲田大学の基礎スキーサークルに行った。再びアンケート方式を用いて「コンディショニング・トレーニング」に関する意識調査を行った。その結果、腰痛の原因になり得る筋肉のタイトネスへの対応の意識、行動ができていないことがわかった。

第3章

筋肉のタイトネスや、身体の疲労回復に軽運動やストレッチングが効果的であるとわかっている。しかしストレッチングは正しいフォームで行わないと期待される効果が得られないので注意が必要であり、その注意点の例を図を用いて記した。

さらに具体的ななおかつ実践しやすい「ウォーミングアップ」と「コンディショニング・トレーニング」のメニューを作成した。

終章

以上の事から、慢性的な腰痛の発生メカニズムとその具体的な対処法を作成することができた。この内容を論文として終わらせることなく、私自身、またサークル全体に広めてスキーをしていきたいと思う。そして傷害に対する不安を取り除き、より良い競技成績を目指したいと思う。