

フィギュアスケート選手の健康管理に必要とされる人材と指導内容

Human resources and educational contents required in better health care for figure skaters

1K04A184-2

長谷川 彩奈

指導教員

主査 中村千秋先生

副査 樋口満先生

緒言 フィギュアスケートは、美しさと力強さを備え持った競技であり、日本では、シングルスケーティングの競技人口が多く、2006年の荒川選手の活躍で、幼い子供の稽古事の一つとして注目を浴びている。しかし、実際の現場では怪我の慢性化・重症化、審美的競技であるという身体への過剰意識で健康障害をきたすことが問題である。そこで、本研究では、怪我と健康の両面からアンケート調査と身体測定を行い、今後のフィギュアスケートにおいて、必要とされる人材と必要とされる指導内容について提案することを目的とした。

研究 1 フィギュアスケート選手の練習後のセルフケア、特にアイシングについての理解度

目的 選手の足関節におけるアイシングの浸透度を調査し、傷害に関する知識の理解度を明らかとする。

方法 日本スケート連盟に所属しているフィギュアスケート選手男女 30 名(男 6 名、女 24 名、平均 19.4 歳)を対象として、性別・年齢・テスト級・足関節既往歴・試合後練習後のアイシングの実施の有無・アイシング実施の理由・アイシング実施の頻度・方法・専門家からの指導の有無・処置方法の知識獲得についてのアンケートを実施した。

結果 30 名中 27 名(90%)に既往歴があり、30 名中 23 名(77%)が練習や競技後にアイシングを行っていないかった。アイシングを行う選手は、練習中の怪我や痛みを感じたときなどに処置を行っていた。アイシング時間では 10 分から 40 分であった。足関節における何らかの処置を行っている選手は 3 名(10%)であった。より多くの知識獲得を望む選手は 30 名中 26 名(87%)であった。

考察 フィギュアスケートは足関節において傷害をきたす頻度が高いスポーツであるが、実際に受傷経験のない選手は、練習後や競技後にアイシングを行うことはなく正確な知識を持っていない。また、受傷経験のある選手でも、処置を正確にしないために慢性化する傾向があると考えられる。この原因として、専門のアスレティックトレーナーがいないことがあげられ、正確な処置方法やアイシング効果の知識が低いと考えられる。

結論 フィギュアスケート選手は、セルフケア、特にアイシングにおける知識の浸透度は高いが、効果についての理解度は低い。

研究 2 成長期のフィギュアスケート選手の身体組成と理想体型への意識

目的 成長期の選手の身体組成を測定し過去の選手との変化を明らかとし、理想体型への意識の現状を明らかにする。

方法 オムロン体重体組成計・カラダスキャン HBF-362 を用い平均 11±1.9 歳の選手 7 名に身体測定とアンケート調査を行った。身体測定は身長・体重・BMI・体脂肪率・基礎代謝・骨格筋率を測定し、アンケートによって、理想体重・体脂肪率・満足度・食事内容の注意有無・減量の有無を調査した。

結果 平成 19 年度の選手は 10 代国民児童よりも身長は低い傾向にあるが、体重に差は見られなかった。平成 19 年度の選手の BMI 平均は基準値であったが、個人では低体重に値する選手の割合が多かった。平成 7 年度と平成 19 年度の選手では、身長も体重も平成 19 年度の選手のほうが高かった。7 名中 5 名(71%)が自分の体型に満足していなかった。しかし、食事の内容に関する意識は平成 19 年度の選手においては低く、7 年度の選手においてはより高かった。

考察 体重や体脂肪率における理想値が低いのは、フィギュアスケートが審美的競技であるがゆえに、過度な理想体型への意識があると考えられた。

結論 10 代の成長期における選手は、極端に異常な身体組成を示さなかったが、競技特性である美、特に細身への意識が高い。

まとめ 傷害と健康の両面よりフィギュアスケートに必要な人材と指導内容について 3 つの課題が挙げられた。1 つ目は常にクラブに帯同できる専属アスレティックトレーナーの確実な確保。そして日本スケート連盟によるアスレティックトレーナーの育成。2 つ目は、選手の事前の怪我予防に関する知識や、栄養や食事に関する教育機会の確保。3 つ目は各チームにおける選手、コーチ、親、アスレティックトレーナーやメディカルスタッフなどのサポートチームの構築である。