

# 早稲田大学ラグビー蹴球部における 2006 年度のスポーツ傷害発生率

Injury rate in Waseda University Rugby Football Club in the season of 2006

1K04A243-6

柳武 そのこ

指導教員

主査 中村千秋先生

副査 坂本静男先生

## 目的

私は早稲田大学ラグビー蹴球部(以下、早大ラグビー部)で学生トレーナーをしてきた。ラグビーは非常に激しいコンタクトスポーツであり、怪我をするリスクが高い。怪我の予防に努めることはラグビーチームにつくトレーナーとして非常に重要であり非常に難しい責務でもある。

競技スポーツの現場において、実際に起こった怪我を調査してみると、怪我をしやすい時期やポジションなどの特徴が見られることがある。私は今回、ラグビー選手の怪我の予防を目的に、ラグビー選手の怪我の実態について調べてみたいと思うようになった。

本研究では、2006 年度に早大ラグビー部で実際に発生したスポーツ傷害の記録を分析することで、ラグビー選手に起こるスポーツ傷害にどのような特徴があるのかを明らかにし、その予防策を示すことを目的とした。

## 方法

本研究の研究期間は 2006 年 3 月 17 日～2007 年 2 月 12 日の 325 日間であった。早大ラグビー部では、選手が受傷するとリハビリの必要な“怪我人”になるかどうかをまず判断されるのだが、“怪我人”としてチームを離れた時点でその選手の受傷の情報は学生トレーナーにより随時記録された。今回は、そのように継続的に 1 年間で集められた情報をもとに分析・研究をおこなった。

また、本研究では重症度の高い傷害に限定して調査・分析をおこなった。重症度の高い傷害とは、National Athletic Trainers' Association(NATA)の定める定義に基づいた分類基準により Grade3 に分類されるもの、つまり、「練習およびゲームを 21 日間以上休む必要のあった傷害」のことである。

記録された傷害の情報を傷害のタイプ、受傷機転、受傷部位、受傷月、ポジションによって分類した。

## 結果

記録された傷害件数は、全部で 123 件。そのうち 87%が外傷、13%が障害に分類された。また、受傷機転別にみるとタックルに起因する傷害が半数以上であった。外傷では膝や足の怪我が多く、障害では骨盤・股関節・大腿の怪我が多かった。月別にみると合宿のある 8 月が最も発生件数が多かった。また、障

害の割合が最も高いのが 9 月であり、4 月と 3 月があとに続いた。ポジション別の傷害発生件数は、LO と WTB が 17.9%で最も多く、ついで FL と CTB であった。これらのポジションにおいてそれぞれ受傷機転を調べてみると WTB では 50.0%、CTB では 47.4%、LO では 36.4%が「タックルされて」だった。また、FL は「タックルして」が最多で 36.8%、「タックルされて」は 26.3%で二番目であった。また、リハビリ期間が 100 日間を越えた傷害は全体の 17.1%であった。これをポジション別にみると、FL が 7 最も多く(33.3%)、次に LO(28.6%)、CTB(23.8%)が続いた。月別にみると 8 月が最多の 33.3%であった。

## 考察

ラグビーにおいて外傷を防ぐためには、激しいタックルに耐えられるだけの身体づくりが必要不可欠である。栄養管理やストレングストレーニングの充実により、選手のウエイトを最適な状態にコントロールすると同時に筋力強化を目指すことが外傷の予防に結びつくと考えられる。とくに、受傷部位の割合からみても下半身の筋力強化は重要である。また、障害の予防としては、ハムストリングスを中心とした大腿部および股関節周辺のケアを重点的に継続して行うことが有効だと考える。合宿中などは日々の練習の疲労に努め、オフ期間中であっても適度な酸素運動やウエイトトレーニングを継続することが障害の予防につながるだろう。傷害発生件数が際だって高かったポジションは、攻撃の際にボールを持ち出してゲインやトライを狙う機会が多いと予想された。つまり、タックルされる確率が高いポジションに怪我が多いと考えられる。これら傷害を負うリスクの高いポジションの選手はそのことを自覚し、激しいタックルに負けないだけの当たりの強さとディフェンスにつかまらない俊敏さの習得を目指すべきであろう。

## 結論

本研究によって、早稲田大学ラグビー蹴球部では、ボールを持ち出してゲインやトライを狙うポジションにおいてタックルを受けることによる外傷が多発することが明らかとなった。このことから、日常の練習において、タックルをする技術のみならずタックルを受ける技術も高めることで受傷率が低下し、ひいてはチームの戦力ダウンを防ぐことができるものと結論された。