

ダンスドリルにおける損傷の疫学的調査

Epidemiologic study about musculoskeletal injuries in Dance Drill

1K04B082-6

倉垣 晴菜

指導教員

主査 鳥居俊先生

副査 葛西順一先生

【緒言】

ダンスという言葉の中には、古い歴史を持つクラシックバレエや、ここ数年で日本に勢いよく浸透したヒップホップ、各種民族舞踊など多種多様な身体表現活動が含まれている。近年、フィットネス産業の発展と健康ブームにより、ダンスは私たちの生活に身近なものとして受け入れられているが、スポーツ・競技としての歴史は浅いため、損傷関連の研究報告は極めて少ない。そこで本調査では、数あるダンスの中でもジャンルのいくつかを網羅し、かつ対象者が高校生という限定された年齢層であるダンスドリルに焦点をあてた。ダンスに伴う急性外傷や慢性障害がどの程度発生しているのかを明らかにし、選手や医療関係者にダンス損傷の理解を深めてもらい、今後の損傷予防やトレーニングに対して示唆を与えることを目的とした。

【方法】

ミスダンスドリル日本大会に出場した高校部活動 6 団体 220 名を対象に、各団体向け練習内容調査と、選手個人向け損傷調査を併せて行った。

練習内容調査は、団体の基本情報(人数、過去の大会成績)、年間活動(出場大会やイベント、振り付け期間、練習環境)、週間活動(一週間の練習量・頻度・時期による変化)、日間活動(一日の練習量・時間配分の時期による変化)、練習内容の詳細(ウォームアップ・ストレッチ・トレーニング・基礎練習・ルーティーン練習、クールダウン)、シューズの使用有無とその種類について記入させた。

損傷調査は、選手の基本情報(学年・年齢・身長・体重・ダンス歴・運動歴・カテゴリー)、既往歴(受診の有無・診断名・部位・受傷時期・受傷環境・痛みの特徴・受傷動作・原因・受傷後の練習中断日数)について記入させた。また、大会開催月を各シーズン末となるように、シーズン A(4 月-7 月)、シーズン B(8 月-11 月)、シーズン C(12 月-3 月)と分類し、シーズンごとに比較を行った。

【結果】

321 件の報告のうち、急性外傷は 73 件(22.7%)、慢性障害は 248 件(77.3%)であった。その内訳は、急性外傷は捻挫 37 件、打撲 15 件、肉離れ 8 件、その他 13 件、慢性障害は疼痛症状 97 件、シンスプリント 93 件、腰痛 32 件、その他 26 件であった。321 件うち、慢性疼痛を訴える報告が 238 件(74.1%)、そのうち下肢が 190 件を占め、総発生件数の 59.2%が

慢性疼痛の下肢部位に集中していた。次いで、捻挫が 41 件、打撲 15 件、筋挫傷 12 件と、急性外傷が続く、この 4 種類で総発生件数の 95.3%を示した(図 1)。受傷動作は、「ジャンプの踏み切り・着地動作」が下腿部と足関節の損傷に多く、次いで「ストレッチ動作」が股関節と大腿部の損傷に多かった。

時期による損傷の発生件数は、10 月が 80 件、次いで 6 月が 41 件、9 月が 33 件と、10 月に集中していた。シーズンごとでは、シーズン B に全体の 156 件(48.6%)の損傷が集中しており、慢性障害においても同じくシーズン B に 124 件(50.0%)が集中していた。大会前になると準備運動練習の時間を削減し、基礎練習や大会演技といったより実践的な練習へ比重がシフトしていく傾向がみられた。

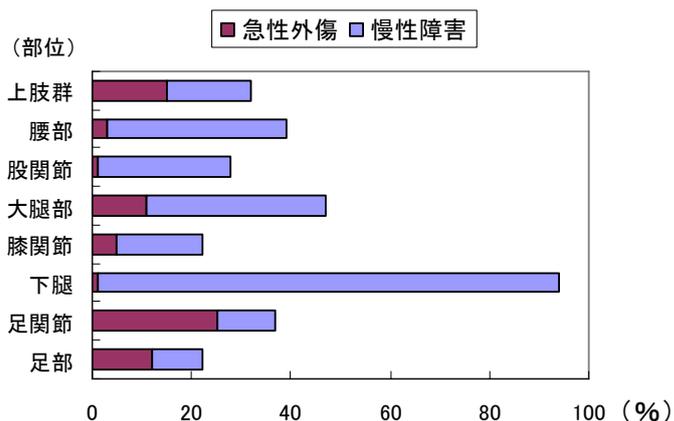


図 1 損傷の発生率(部位別)

【考察】

本調査結果と、表現系スポーツ種目やバレエなどの各ダンス種目の先行調査のその損傷タイプや部位ごとに検討した結果、類似傾向が多くみられた。損傷は下腿部のシンスプリントが多発する結果となったが、その半数は未診であったことから、本調査の結果以上に重症な損傷が起きている可能性が示唆される。また、環境要因やシューズの必要性、損傷の予防法となるストレッチが受傷動作となる点や、練習サイクル・強度漸進性を考慮したプログラムの再構築など、現場での改善の余地が多く見られた。損傷発生の現状報告と他種目との比較を行った結果、本調査の対象としたダンスドリルは、それ相応の強度を持つスポーツ競技であるといえる。ダンスドリルがスポーツ競技と認識されるには時間がかかるであろうが、損傷が多発している現状を受け止め、今後損傷予防に取り組む姿勢が必要である。