

フットサルにおけるスポーツ傷害

Injury Rate in A Competitive Futsal Team

1K05A057

指導教員

主査 中村千秋先生

片谷 紗代

副査 石井昌幸先生

【緒言】

私は本学在学中に、社会人フットサルチームでトレーナー兼マネージャーとして活動してきた。このチームは選手の多くが社会人であり活動時間が限られているため、コンディショニングの時間が削られており、そのような状態で活動をしていく中で、多くの傷害が発生していた。本研究は、競技志向レベルのフットサルチームにおいて、長期的に活動の記録および傷害発生の調査をし、傷害発生の実態を把握することで、フットサルにおけるスポーツ傷害発生予防ために示唆を与えることを目的とした。

【方法】

本調査の対象は、競技志向レベルの某社会人フットサルチームに所属する選手、男性17名とし、年齢は21～29歳（平均年齢 24.3 ± 2.2 歳）、ポジションの内訳は、ゴールキーパー（以下GK）2名、フィールドプレイヤー（以下、FP）15名であった。調査期間は2008年6月1日から11月30日までの183日間にわたって行った。このうち、チームの活動日数は77日間であり、その内訳は、練習日数が50日、公式試合日数が12日、練習試合日数が15日であった。練習および試合において、本調査の実施者であるトレーナーが、記録用紙に時間、参加人数、場所、床面の材質、気温、湿度、練習メニューを記録し、また、把握しえたすべての傷害について、トレーナーが記録用紙に記録した。記録した項目は、選手名、ポジション、受傷日、受傷時間帯、受傷部位、受傷時の評価、行った応急処置、受傷後練習へ復帰したか否か、練習

を中止したか否か、医師による診断を受けていればその診断、復帰まで要した日数、であった。記録した傷害は、傷害の程度、傷害の部位、傷害のタイプ、接触・非接触で分類し、月ごとの傷害発生件数をみた。

【結果】

調査期間中、発生した傷害件数は35件であった。発生した傷害のうち8件（22.9%）が足関節捻挫であり、次いで下腿部打撲、疲労性筋炎が多く、膝関節靱帯損傷、大腿部打撲がこれに続いた。傷害発生件数35件のうち、練習中に発生した傷害が27件（77.1%）、試合中に発生した傷害が8件（22.9%）であった。1,000練習時間あたりの傷害発生件数は17.7件、1,000試合時間あたりの傷害発生件数は11.1件で、1,000活動時間あたりの傷害発生件数は15.6件であった。

発生した傷害を程度によって2群に分類すると、練習可能群が27件（77.1%）、練習中止群が8件（22.9%）であった。練習中止群の8件のうち、通常のメニューに戻るまでに要した日数は1週間以内が1件、1週間から2週間以内が5件、2週間以上が2件であった。部位別では、膝関節と足関節がともに8件（22.9%）で最も多く、下腿部が5件（14.3%）、大腿部が4件（11.4%）と続き、下肢の傷害が35件中29件（82.9%）であった。タイプ別では、捻挫が14件（40.0%）と最も多く、ついで打撲が10件（28.6%）であった。また、傷害は接触によるものが13件（37.1%）、非接触によるものが22件（62.9%）であった。最も多く傷害が発生したのは11月で、件数は17件（48.6%）であった。

【考察】

本調査期間中発生した傷害35件のうち下肢の傷害が82.9%を占め、圧倒的に多かったのは、足を使う競技であるフットサルとサッカーの競技特性であると考えられた。また、特に足関節捻挫や膝関節靭帯損傷が多く見られたのも、他の先行研究と同様であった。11月が最も傷害発生件数が多かったのは、通常の総当たり方式のリーグ戦に加えて、全国大会に向けた都道府県予選という大事な試合が行われるため、気持ちが入りすぎてしまい激しい接触プレーが起きたり、連戦で疲労が溜まった状態でハードな試合をこなしたりするために、傷害の発生件数が多かったのではないかと思われる。また、ウォーミングアップやクーリングダウンの重要性の認識の無さが、ウォーミングアップ

やクーリングダウンを行わない状況を生み、結果としてオーバーユースによる障害や、さらには他の傷害をも引き起こしていたと考えられる。

【結論】

本調査の対象となったチームにおいては、接触プレー等の不可抗力による受傷件数より、非接触で発生した外傷・障害の件数が多く、公式戦の続く時期に受傷が多かったことから、主な発生原因はコンディショニング不足によるものであると考えられた。よって、傷害発生予防には、選手自身のセルフコンディショニングと、チーム全体でのコンディショニングの徹底が不可欠であることが示唆された。