

チアリーディングにおける外傷・障害の調査研究

Surveillance Study of Injury Occurrence in Cheerleader

1K06A211

指導教員 主査 中村 千秋 先生

原田 夢見子

副査 倉持 梨恵子 先生

【緒言】

チアリーディングは近年、急速に発展を遂げているスポーツであるが、それに伴って重度の外傷・障害も発生するようになってきている。本調査研究は現在のチアリーディングを対象として外傷・障害の調査を行い、どのような外傷・障害がどのような原因で生じているかを明確にすることで、選手や指導者の外傷・障害やその予防に対する意識を高める提言をすることを目的とした。

【方法】

関東チアリーディング連盟に所属している高校 20 校、大学 20 校をランダムに選択し、高校生 391 名、大学生 494 名の合計 885 名を対象とした。調査期間は 2009 年 11 月下旬から 12 月 5 日までとし、調査方法はアンケート形式で行った。

【結果】

アンケート結果は、高校 20 校 391 名、そして、大学 20 校 494 名から得られた。高校生及び大学チアリーダーのチアリーディング経験年数はそれぞれ 2.1 ± 7.8 年及び 2.9 ± 7.1 年であった。チアリーディング競技中に発生した外傷・障害の割合は外傷が 799 件で全体の 65%、障害が 430 件で全体の 35%であった。トップの外傷・障害は、多いもので「捻挫」の 30 件で全体の 26%、次に「シンスプリント」の 12 件で 11%であった。ベースの外傷・障害 131 件中、最も多かったのが「腰痛」の 19 件で全体の 15%であっ

た。スポッターの受傷原因は、「キャッチ」で最も多く、217 件中 78 件の 35%であった。ミドルの受傷原因で最も多いものは「疲労」、48 件中 16 件の 34%であった。高校生の中で最も受傷件数が多い学年は高校 1 年生で 502 件中 289 件であった。大学生の中で最も受傷人数が多かったのは大学 1 年生で、711 件中 248 件であった。

【考察】

チアリーディングでは、障害よりも外傷の方が多く発生している。筋疲労をもたらす動作もあるが、スピードやパワーを必要とする動作の方が多く、急性の外傷が生じる可能性が非常に高い。トップで特徴的なのは、他のポジションよりもシンスプリントの発生割合が高くなっていることが挙げられる。原因として、トップが落下する件数が多いという事実を認識し、ジェネラルスポッティングの徹底と外傷発生の予防を行わなければならない。ベースはキャッチ時の腰痛発生を防ぐために基礎的なフォームの改善と、骨盤安定化に作用する筋群のトレーニングを行うことが必要である。スポッターに特徴的なキャッチ時の受傷は完全に防ぐことは困難である。そのため、指導者と選手への啓蒙が大切である。外傷・障害の好発学年は練習環境や運動量の急激な変化と関係する。指導者は変化が激しい学年の指導を慎重に行うべきである。

【結論】

チアリーディングは外傷から慢性障害まで

スポーツ傷害と呼ばれるあらゆる種類の怪我が発生している。ベース、スポッター、トップという特徴的なポジションでは、外傷・障害の種類だけでなく、受傷原因もそれぞれ特徴的だった。さらに、高校でも大学でも1年生に最も多く外傷・障害が発生していることから、チアリーディングの安全管理のためには、この学年のチアリーダーに対しては特に練習の量と質だけでなく、技術指導の点からも十分な配慮が必要である。