

一般市民ランナーにおけるリコンディショニングに対する意識調査

The consciousness-related survey of general runners for re-conditioning

1K06A236

指導教員 主査 中村好男先生

三宅理枝子

副査 岡浩一郎先生

【背景・目的】

生活習慣病に対する予防などの目的から、健康目的でスポーツを行う人が増えており、その必要性も数多くの論文で示されている。しかし、スポーツを行うことで健康を損なうこともあり、それがスポーツ傷害に代表されるコンディショニングの不良である。また、スポーツ傷害受傷後のリコンディショニングを行うことの重要性もまた認識されている。しかしそのようなスポーツ医学の知識はプロスポーツや一部の学校部活動などの高いレベルの競技者間でしか行われておらず、アスレチックリハビリテーションに関する研究も競技者を対象としたものが多い。そこで本研究では、一般市民のスポーツ実践者に対してスポーツ実践レベル及びリコンディショニングに関するアンケート調査を行い、一般市民間でのリコンディショニングに対する意識の実践を把握することを目的とした。

【方法】

東京都及び兵庫県で活動する2つのランニングクラブ会員を対象にアンケート用紙を配布し直接記入、あるいはメールでアンケートを添付し回答を依頼した。アンケート内容はランニング記録、ランニング傷害受傷経験、傷害受傷後に利用する治療機関の選択、リコンディショニングに対する意識などの7項目、質問は全部で36問であり、選択肢で回答するようにした。

【結果】

アンケートの有効回答者数は66名であった。

そのうちフルマラソン平均タイムは3時間28分であり、フルマラソンの記録を元に対象者のランニングレベルを分類すると、3時間30分以内、3時間30分～4時間30分、4時間30分と完走目標の順に多かった。総傷害件数は238件であり、一人当たりの傷害回数は3.6件、傷害部位は膝関節、足部・足関節、下腿、臀部、大腿部、腰部の順に多かった。また、傷害によるランニング休止期間は、短期間で治るものであるほど回数が多かった。

利用する治療機関の選択は、整形外科、指圧・マッサージ、自己管理、鍼灸治療、柔道整復（接骨院・整骨院など）、放置、クラブ内トレーナーあるいはパーソナルトレーナー、放置の順であった。

スポーツ領域におけるリコンディショニングについて、「聞いたことがあり、意味を知っている」と答えた人は12.1%であり、その割合はランニングレベルが高い程高くなった。リコンディショニングの内容について「知っている」と答えた内容は、筋力、柔軟性、バランス能力、持久力、ランニングに繋がる動作訓練の順に多かった。

過去及び現在の間質問項目にあるリコンディショニングと同様のトレーニングを受けた経験のある者は65.2%であり、今後スポーツ傷害発症時に、質問項目内容のリコンディショニングトレーニングを希望する者は95.5%であった。

【考察・まとめ】

今回アンケート調査を行った一般市民ランナーのランニングレベルは高く、ランニングクラブチームの存在やランニングブームの影響によって生涯スポーツにおけるスポーツレベルは向上していくと考えられる。ランニングレベルが高い人ほど利用する治療期間が多く、尚且つリコンディショニングに対する認知度が高いことから、生涯スポーツの間でもスポーツレベルの向上に比例してスポーツ傷害件数も増加し、その結果アスレチックケアやスポーツ傷害後のリコンディショニングに対する需要は増加すると思われる。このことから、スポーツ傷害とその治療、そしてアスレチックリハビリテーションにおける一般市民スポーツ実践者の意識及び知識レベルの向上が必要であると考えられる。