

アルティメットにおける傷害傾向

Injury investigation in ultimate frisbee

1K06A245

指導教員 主査 金岡 恒治先生

森 大貴

副査 作野 誠一先生

[緒言]

本学在学中にアルティメットを始め、選手として活動してきた。競技を経験する中で、傷害の原因にハードスケジュールや練習環境などの影響を疑うようになった。日本ではアルティメットの傷害調査が行われていないことから、本研究では傷害調査によって日本におけるアルティメットの傷害傾向、及び発生機転を明らかにし、練習環境が傷害に与える影響を検証することを目的とした。

[方法]

本研究の対象は、競技志向レベルの学生、社会人チームに所属する選手、年齢20歳～45歳(平均年齢23.4歳±5.3歳)の男性56名、女性44名を対象とした。ポジションの内訳は、ハンドラー34名、ミドル28名、ディープ38名であった。調査手法は自己申告制のアンケートによって行った。まず基本情報として性別、年齢、競技歴、ポジション、利き手、練習頻度(日/週)、平均練習時間(時間/日)、練習環境(地面のやわらかい・かたい、整地・不整地)を調査項目とした。続いて、各部位に対する傷害の分類(障害or外傷)、発生機転、再発の有無、練習・試合どちらで発生したか、部位の詳細、病名・症状の順に調査した。最後に、傷害の予防、受傷後の復帰基準、再発予防についての質問項目を設定した。

[結果]

報告された傷害は、73件(27.3%)が障

害であり、194件(72.7%)が外傷であった。傷害が最も多かった部位は、下腿・足部の73件(障害:11件 外傷:62件)、続いて膝の42件(障害:21件 外傷:21件)であった。報告件数の多かった傷害は、足関節内反捻挫46件、次いで大腿部肉離れ23件、筋膜性腰痛14件であった。これら全傷害の再発率は66.7%で、傷害の発生機転としては、ダッシュ、ダイブキャッチ、ジャンプ着地の順に多かった。障害ではカットを踏む、外傷では人との接触が最も多い発生機転であった。スロー動作を発生機転とする傷害は28件報告され、うち障害22件、外傷6件という結果であった。男性と女性による傷害傾向は、肩部、背・腰部、下腿・足部で男性の発生率が高く、大腿部、膝で女性の発生率が高かった。傷害予防については筋力トレーニングの実施率が36.0%と最も低かった。復帰基準に関しては80.0%が自己判断によるものであり、再発予防の実施率は57.0%であった。

[考察]

足関節内反捻挫が46件と突出しており、先行研究で最多発生件数であった大腿部の障害が先行研究70件(21.2%)に対して27件(10.1%)少ない傾向があり、これは日本のアルティメットにおける傷害の特徴であると言えた。その他先行研究で報告されなかった腰部や踵骨、膝での障害の発生や、地面との接地状況での傷害(骨折など)が多発していることからグラウンド環境が影響していると考えられた。スロー

を発生機転とする傷害は肩関節の外転、体幹の回旋による影響が考えられた。再発率の高さなど各項目からセルフコンディショニングの重要性が示唆されたが、コンディショニングに対する認識は低く、それが傷害の原因である可能性も考えられた。

[結論]

傷害傾向、発生機転が明らかとなり、環境要因の影響を疑うことのできる結果ではあったが、実証するには至らなかった。予防、再発予防にはセルフコンディショニングが不可欠であるが、コンディショニングに対する意識は低い。アルティメット界全体としての施策を講じる必要があり、更なる予防策、傷害の分析には主動作の動作解析、及び専門家による記録的調査が必要であることが示唆された。