

高校女子バスケットボール部における夏期の傷害に対する意識と予防策実践状況 および夏期強化合宿中の傷害発生に関する研究

Surveillance study of injury rate, and awareness and preventive means to injury occurrence during summer camp in high school women's basketball team.

1K06A255

指導教員 主査 中村 千秋先生

山本 愛理

副査 池内 泰明先生

【緒言】

夏期のトレーニングは一般的に 7~9 月頃まで続き、夏期休校中および夏期強化合宿におけるトレーニング量の増加に加え、暑熱の影響が重なり大変過酷である。しかしその中で選手やスタッフは重大な障害または熱中症に陥る可能性を理解し、意識し、また予防策を講じているかは明確になっていない。そこで本研究では、高校女子バスケットボールチームを対象に、厳しい暑熱環境におかれる夏期休校中および強化合宿時の、傷害・熱中症発生に対する意識と予防策実施状況を明らかにするとともに、強化合宿での傷害発生状況を明確にし、より安全で効率の良い強化合宿やトレーニング方法を提案することを目的とした。

【方法】

調査対象は 8 校の高校女子バスケットボール部に在籍する指導者 9 名、選手 111 名、および学生マネジメントスタッフ 11 名であった。

質問用紙(巻末資料として添付)を用いて、2009 年 7 月~8 月における夏期休校中のトレーニングと夏期強化合宿での傷害発生に対する意識および予防策実施状況に関する調査を行った。同時に夏期強化合宿における傷害発生状況も調査した。回答が得られた後、郵送にて質問用紙を回収し、統計的に処理を行った。

【結果】

熱中症に対する知識および意識ともに、選手で、指導者および学生スタッフと比較して有意に低く($p<0.01$)チーム内で一貫性はなかった。傷害発生に対する予防策の実施においては、指導者および選手において水分補給に関する熱中症予防策の実施率が最も高かった。学生スタッフでは具体的な予防策が講じられていなかった。

2009 年度に行われた強化合宿中に新規傷害が 10 件、既往のある傷害の悪化が 15 件認められた。選手の主観的傷害発生要因は疲労の蓄積が最も多く、強化合宿中、トレーニング後の身体や疲労のケアを念入りに行っていると回答した選手が最も多かったことと矛盾する結果であり、選手の実施への意識および指導者による選手・学生スタッフへの指導の不十分さが明らかになった。

【まとめ】

熱中症の知識およびトレーニング中の意識レベルは、選手において指導者・学生スタッフと比較して有意に低く($p<0.01$)、それに伴って予防策の実施にも差が生じチーム全体で一貫した予防策の実施には至っていないことが明確になった。疲労回復を目的とした練習後のアフターケアのみでなく体調管理の面からのウォーミングアップをより重視し、特に強化合宿など十分な管理の行き届く際には、体重や心拍数の記録

といった客観的指標を用いた健康状態のチェックや、ケアの時間をトレーニング時間に組み込むことも重要である。学生スタッフが担うべき傷害発生予防策には未だ余地があり、休憩時に体温上昇を抑制するための用具を備えるなどの具体的な行動が求められる。選手や学生スタッフの知識および意識と、指導者からの指導による一貫した予防策実施によりその効果はさらに大きくなると考えられる。