

早稲田大学庭球部における怪我・障害調査
Injury and impairment regarding the Waseda university tennis team

1 K 1 0 C 2 9 4 - 6 中島啓

指導教員 主査：関 一誠 先生 副査：坂井 利郎 先生

【初めに】

早稲田大学庭球部は、1903(明治36)年に誕生。設立当時は軟球を使用していた。1904年、創部の翌々年の春、強力な新人が入部し、さらにテニスにも強い野球部の選手が野球のユニフォームを着て出場するなどの創意工夫の結果、初めて高師を破った。高師を破った早稲田と高商を破った慶応との戦い、第一回早慶戦が秋に三田の慶応コートで行われたのは、その秋のことだった。結果は引き分けだった。

現在庭球部は全日本大学リーグのトップである関東大学テニスリーグでは1部に在籍しトップに君臨している。また全国の大学対抗戦で一番大きな全日本大学対抗テニス王座決定試合では、男子9連覇女子8連覇アベック8連覇をしており、特に男子に関しては未だかつてない連覇を続けている。

【研究目的・方法】

現在庭球部は、男女共にどの大学も成し遂げていない連覇を更新し続けている。その中で連覇のプレッシャーに打ち勝つために、練習量、トレーニング量が増え、ケガをする選手が多くみられるようになった。本研究は庭球部員のケガ、障害調査を行い更なる連覇を成し遂げられるよう、分析したデータを現役部員に反映していきたい。

早稲田大学庭球部員全員を対象に、男子35人、女子27人にアンケート調査を行った。行ったアンケートは、性別、経験年数、レギュラーであるか。また入部前入部後で分け、ケガをした部位、病名、時期、原因、トレーニング方法、治療法である。

【調査結果と考察】

入部前から見ると、男子は腰が14%と一番多く、続いて手首11%、肘が8%となった。女子も腰が18%と高く、手首、膝が11%となった。またケガをしたことが無いという結果に男子は46%、女子37%という高い数値が出た。さまざまな病歴をもった部員が集まっているが、男女共に腰椎分離症が多いことがわかった。高校生の時期にケガが多いという結果が出たのは、高校生からは部活動に入り、人によってはテニススクールも一緒に通う人が増えるのではないかと考えた。男女共にケガの原因はオーバーワークが原因であると回答した。男女共にケガをしている時はトレーニングをやっていないという回答が一番多かった。男子の場合は安静、マッサージが一番多くこの2つが半分を占めている結果となった。

女子はマッサージ、通院が一番多く約半分を占めた。男子は安静が一番多かったが女子が一番低いことが分かった。

入部後については、男子は足首が一番多く、膝、肘、手首が6%となった。女子は膝が17%、腰が14%、足首、脛が10%となった。特に女子は腰を含めて51%が下半身のケガである。また入部後にケガをしていない男子は65%、女子24%と男女で大きく差が生まれた。男子は捻挫、TFCC 損傷が多く、女子は椎間板ヘルニア、シンスプリント、捻挫が多いという結果がでた。男子は1、2年生が入部後に1人もケガをしていないという結果がでた。3、4年生に関しては今年ケガをするものが多い。3、4年生の部員が下級生の頃は4人だったのに対し、上級生になると8人になりケガ人が2倍に増えていることが分かった。ケガをした原因男子は練習中に足をひねったが46%を占め、続いてオーバーワークが23%という結果になった。女子は70%がオーバーワークという結果がでたのだが、オーバーワークと答えた14人中12人は今年ケガをしている。男子は入部前トレーニングを17人中7人しかやっていたのに対し、入部後は12人中8人とケガをしている中トレーニングをする人が増えている。女子は入部前12人中2人しかやっていたのに対し、19人中10人がケガをしている中トレーニングを行っていて女子も増えていることが分かった。男女共に入部前に比べてアイシングを行うものが増えた。男子は入部前通院が15%に対し、入部後は31%に増え約2倍に増えた。女子マッサージ、通院、アイシングが75%以上を占めている。女子はマッサージが入部前、入部後変わらず一番多く男子よりも、ケガをしたらマッサージに行く傾向があることが分かった。

【まとめ】

早稲田大学庭球部が全日本大学対抗テニス王座決定試合で、連覇をする度に連覇のプレッシャーを打破る為、長時間の練習でケガをしてしまっていると考ええる。しかし勝負どころで強気でプレーできる早稲田の強みはこの長時間の練習を行ってきたからこそできるものである。したがって練習量が多いことは仕方のないものの、疲労を残さぬよう、今までの庭球部に無かったクールダウンの時間を設けるべきであると考えた。