

199. ジュニア水球選手のスポーツ傷害について
—アンケート調査より—

SPORTS INJURIES OF JUNIOR WATER POLO PLAYERS

water polo
injury鈴木茂廣(名城大学付属高校), 宮永 豊(筑波大学)
勝村龍一(山形大学), 高橋伍郎, 坂田勇夫(筑波大学)
白木 仁(名城大学)
SHIGEHIRO SUZUKI(Meijo high school), YUTAKA MIYANAGA,
GORO TAKAHASHI, ISAO SAKATA(The univ. of Tsukuba),
RYUICHI KATSUMURA(The univ. of Yamagata),
HITOSHI SHIRAKI(Meijo univ.)

【目的】 水球は水泳競技の中で唯一の対人競技であり、かつ激しい動きが要求されるものである。そのためスポーツ傷害を起こしているものが多く、その研究も報告されている。しかし近年競技人口が増加しているジュニア水球選手についての報告はない。さらにジュニア水球選手の傷害の実態を明らかにすることは今後の指導において非常に有用であると考えられる。本研究ではジュニア水球選手における傷害について、選手と指導者を対象にアンケート調査を実施し、実態を把握するとともに、今後の予防対策を検討することを目的とした。

【対象および方法】 昭和62年度夏季全国ジュニア五輪水球競技出場の13チーム、男子232名、女子32名の計264名、およびそのチームの指導者13名を対象に、選手に対しては傷害の発生部位、程度、場面、原因などについて、指導者に対しては、受傷後の練習状況、傷害発生の原因に対する意識、リハビリテーションの実施状況などについて回答を求めた。

【結果】 傷害経験者は136名(51.5%)と多く、部位別では手指が最も多かったが、以下顔面、肩、膝、腰、足指、手関節と身体各部位に平均してみられた(表1参照)。傷害の程度を強い痛みで水球ができないものを重度、痛みはあるが我慢して水球ができるものを中等度、時々痛むが支障なく水球ができるものを軽度として分類してみると軽度(43.6%)、中等度(31.6%)が多かった。受傷場面については泳いでいるとき(12.0%)、捕球時(12.0%)、衝突・接触時(12.0%)が多かった。原因については選手側では不可抗力(35.4%)、準備運動不足(10.9%)が多かったが、指導者は筋力不足(61.5%)、未熟練(53.8%)を多くあげた。傷害を有する選手への対応については痛い部位を使わないように練習させると答えた指導者が13名中5名(38.5%)と最も多く、次いで悪化するまでは普通通りに練習をさせる、本人の意志に任せる、完治するまで休ませる、ある程度痛みがとれるまで休ませるの順になった。リハビリテーションの実施状況を傷害の程度別にみると、ウェイトトレーニング、陸上トレーニングを実施させている指導者は少なかった(表2参照)。

【考察】 受傷部位に関し、本研究では比較的身体各部位に平均してみられたのに対し、若吉らの行った大学生選手の調査によると傷害発生部位は手指、

膝、腰、肩に集中している。これはジュニアと大学生のトレーニング負荷の違いによるものと思われるが、ジュニア選手においてはこの時期に体幹の筋力を十分につけておくことが次の段階に進んだ時の傷害予防につながると考えられる。また受傷原因について選手と指導者の間に意識の相違がみられたことはトレーニングの方法によっては傷害の悪化、新たな傷害の起因になるとも考えられ、選手、指導者間の相互理解を深めることが望まれる。リハビリテーションの実施状況ではウェイトトレーニング、陸上トレーニングを実施させている指導者は少なかった。これは受傷後のトレーニング方法に問題があることを示唆するものであり、指導者は傷害の対策について考慮すべきであると考えられる。

【結論】 本研究により以下の結論を得た。

- 1) 傷害の発生部位は手指が最も多く、次いで顔面、肩、膝、腰であった。
- 2) 傷害の程度は軽度、中等度のものが多かった。

表1 部位別傷害発生頻度

	男	女	計(%)
手指	68	10	78(21.3)
顔面	38	2	40(10.9)
肩	28	6	34(9.3)
膝	19	2	21(5.7)
腰	16	4	20(5.4)
足指	18	2	20(5.4)
手関節	14	4	18(4.9)
その他	112	24	136(37.1)

表2 リハビリテーションの実施状況

	重度	中等度	軽度
水泳	3/10	1/6	5/9
ウェイト トレーニング	1/10	1/6	1/9
陸上トレーニング	1/10	1/6	1/9

(実施者/人数)