

### 32. 投てき競技者におけるスポーツ傷害に関する実態について

#### A Statistical Analysis of Injuries in Throwers

the throws injuries

○小林靖志 西藤宏司 土肥徳秀 原田 繁 下条仁士 田中義樹 (筑波大学)  
 田淵健一 (関東中央病院) 白木 仁 (ワタナベ学園)

○KOBAYASHI, Y SAITO, H DOI, T HARADA, S SHIMOJO, H TANAKA, Y (The univ. of Tsukuba)  
 TABUCHI, K (Kanto chuo hosp.)

SHIRAKI, H (Watanade Gakuen college of physical Edcation)

目的：競技者の傷害は、競技力向上の大きな妨げとなる。傷害を防止するためには、まず、その実態をあらゆる角度から検討していく必要がある。筑波大学保健管理センターにおける過去9年間の受診データでは、陸上競技部員の中で投てき競技者の傷害発症率が高い傾向にあった。

そこで本研究では、我国の投てき競技者の傷害を少しでも防ぐために、その実態を明らかにすることを目的とした。

方法：高校、大学、社会人の投てき競技者/48名を対象にアンケート調査を行い、106名から157件の回答を得た。

調査期間は、昭和59年4月上旬から5月下旬とし、高校生は、3月下旬に名古屋で行われた高校選抜合宿の参加者を対象とした。

アンケートの処理は、統計解析システムSPSSを使用した。

結果：投てき競技者の傷害を部位別にみると、腰に全体の3/％、ついで肘23％、膝13％、足関節10％など関節部に多く発生している。これを種目別にみると、やり投では肘の傷害、他の種目では腰、膝、大腿部の傷害が顕著であった。

月別発症数(図1)では、3月、4月の春先から第1試合期にかけて72件と半数近い傷害が発生し、オフの11月に多いことも注目される。

傷害は、試合時よりも練習時に多発しているため、練習内容について検討してみると、投てきよりむしろWeight-Training、Running、Jumpなどの練習で70％以上発生しており、球技も7％と無視できない。

これを種目別にみると、やり投では半数が投てきで発生しており、円盤投・ハンマー投ではWeight-Training、砲丸投・円盤投ではRunningで多くみられる。

原因については、「過労状態であった」が半数以上を占め、以下「準備運動の不足」、「技術的な未熟」などが続いた。

種目別では、やり投で「技術的な未熟」、他の3種目では「過労」が最も多く、次に、砲丸投・ハンマー投では「準備運動の不足」、円盤投では「基礎体力トレーニング不足」が目立った原因である。

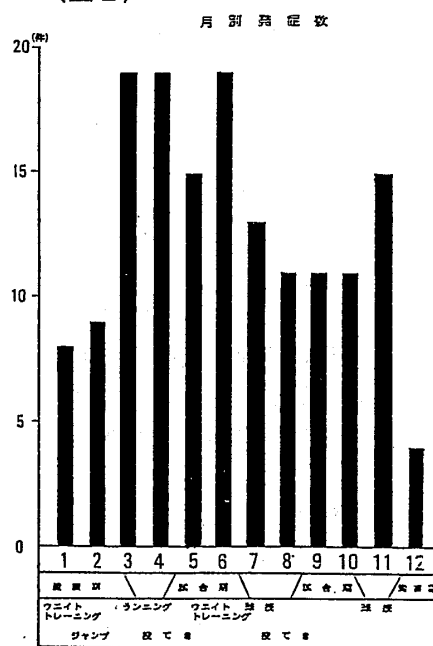
原因については、林の数量化理論3類を用いて検討を加えた。(図2) A群では、球技による足関節捻挫、B群では、Runningによる大腿部肉離れや、やり肘が目立ち、C群ではWeight-Training、投てき練習、Jumpによる腰痛が発生している。

回復期間については、痛みを感じながら練習を続けるものが多く、肘、膝の傷害例が長びく傾向にあった。

#### まとめ

傷害が発生した場合、けがの程度を早期に判断し、それに応じた治療期間をとることが望ましい。また、投てきではいままでもなく、投てき以外の練習でもウォーミング・アップを入念に行い、正しい指導のもとでトレーニングすることが傷害予防のうえで重要である。

(図1)



(図2)

