

## 高校バスケットボール部の実態調査

### —— ケガの発生状況とコンディショニングの関係性について ——

理学療法士学科昼間部

#### 【背景】

我々スポーツコースは、マラソン大会や高等学校の部活動を中心に学生トレーナーとしてテーピングやストレッチ指導などのメディカルサポートを行なっている。スポーツ庁では 2018 年は部活動改革元年とされており、より良い部活動の実施を目指したガイドラインが作成されている。我々は、高等学校の現在の部活動でのコンディショニング実施状況、傷害特性を把握するためスポーツ傷害が比較的に多いバスケットボールに着目し、アンケート調査を行ったのでここに報告する。

#### 【対象および方法】

日頃よりメディカルサポートを行なっている高等学校や部員の母校、2校4チーム計 53 名を対象に質問紙表のアンケートを実施した。

内容は平均練習日数、時間、ウォーミングアップ時間クーリングダウン時間、ケガの種類などである。

#### 【アンケート結果】

アンケートを実施した結果、対象 2 校 4 チーム人数合計 53 名中、約 19%にあたる 10 名がプレーに支障をきたす傷害を負っていることが分かった。

ケガの種類については足関節捻挫 40%、膝関節 20%、突き指 10%、肉離れ、筋断裂 20%、オスグット 10% であり、90%が下肢の傷害だった。全てのチームでウォーミングアップ時間が 10-30 分でクーリングダウンは実施しておらず、比較できなかった。

そこで、ストレッチの実施状況に着目しスポーツ傷害との関係の検討を行った。日頃よりストレッチングを実施している群 35 名中、スポーツに支障のあるケガを経験した人数は 3 名 (12%)、ストレッチングを個々で実施する群と実施していない群の計 28 名中スポーツに支障のあるケガを経験した人数は 7 名 (25%) であった。

これらから、部活動内でストレッチングを実施する群に対し、チームで実施しない群との間でケガの発生率に差を認めた。

このことより、部活動内でストレッチングを行わないことがケガの有症率を高める可能性が示唆される。

#### 【考察】

今回のアンケート調査により、高校バスケットボール部では足関節捻挫や膝関節の靭帯損傷などの傷害が多くみられた。

また、ストレッチングの実施状況で差が見られ、部活動内でストレッチングを実施していない群において、ケガの有症率が高くなることが示唆された。さらに部活動内でストレッチングを実施することはケガの有症率を減少させる可能性が示唆された。

今後の展望として、研究対象となるチーム数、部員数を増やし、クールダウン、ウォーミングアップの有用性を検討する必要がある。また、学年別や技術の成熟度、性別で群を分け、スポーツ傷害の発生状況とストレッチング実施による発生割合についてその関係性を検討する必要があると考えている。

今回、高校バスケットボール部での調査を行ったが、今後、他の競技ではどのようなスポーツ傷害が多くみられるか検討をしていきたい。

#### 【文献】

- 1) 大久保吏司: コンディショニング実施とスポーツ傷害発生  
の検討. 神戸学院総合リハビリテーション研究. 7(2), 2012,  
121-129.
- 2) スポーツ庁 Web 報告マガジン運動部活動イノベーション  
(internet) :<https://sports.go.jp/special/policy/sports-club-guidline-1.html>