

部活動における負傷とその時期・要因

～負傷予防の望ましいあり方とは～

富山県高等学校体育連盟 研究部
富山県立上市高等学校 坂本 真一

1 はじめに

近年、部活動における負傷や熱中症などの事例が増えているように感じている。中高生の生活状況や体力、意識の問題、学校や担当教員の安全や技術に対する認識の問題など、様々な要因が考えられる。

高校スポーツの健全な発展を求める立場から、「健康と安全」について考えるにあたり、こうした負傷については必ず起こるものではあるが、より数を減らし、元気に活動してもらいたいと考える。

そこで今回は、負傷の予防をテーマにした。いくつかの競技にアンケート調査を行い、負傷について時期や要因、各競技において気をつけていることを知るところから改めて始めた。この調査をもとに、時期や要因を分析し、どのようなことに気をつけて部活動指導をしていけばよいのか、改めて共通認識を持つことの一助になることを目的とした。

2 研究の方法、実施時期及び対象

今回の調査研究では、アンケート調査を以下のような形で行い、その結果を分析して研究した。

(1) 対象部活動（男女共通）

・陸上、バスケットボール、バレーボール、サッカー、バドミントン、テニス、ハンドボール、ソフトボール、柔道、剣道 の10の部活動

(2) 質問紙によるアンケート調査（部の顧問に回答を求めた）

(3) 実施時期 平成24年12月～2月

(4) 調査内容

- ①負傷箇所 ②負傷の要因 ③負傷の時期
- ④各競技で気をつけていること（項目から選ぶものと、自由記述）
- ⑤安全な部活動のために考えていることや、高体連で開催してほしい講習会など自由記述

3 調査結果

(1) 負傷の多い部位について

- ・回答を得たものを球技（7部活動）と陸上・剣道・柔道の3部活動に分けて集計した。
- ・結果概要 ※上半身は、肩・頸・胸・腹・腰 下半身は、大腿・膝・下腿・足 である。

（球技）負傷の総数：923

部位別：頭部・顔面（49）、上半身（93）、腕・肘・手指（132）、下半身（649）

（陸上・柔道・剣道）

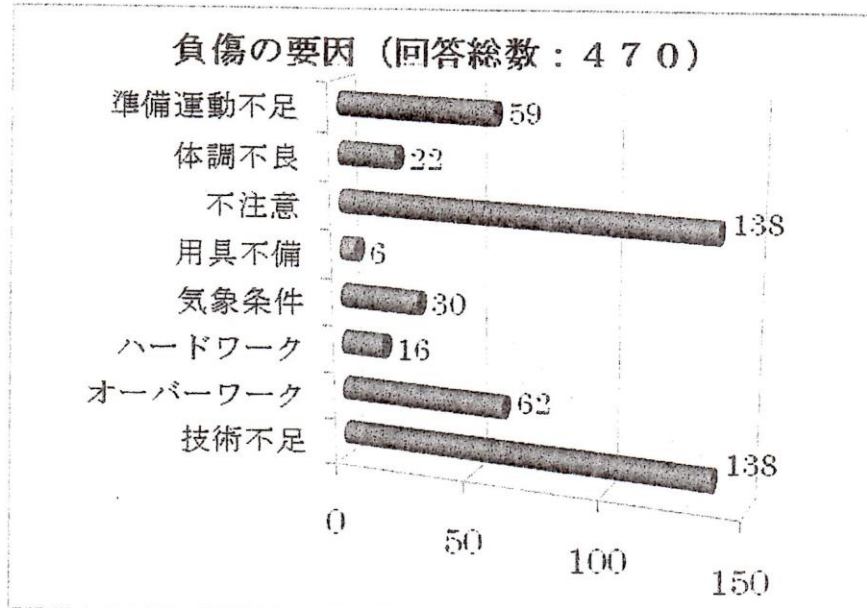
負傷の総数：379

部位別：頭部・顔面（14）、上半身（35）、腕・肘・手指（47）、下半身（283）

・考察

下肢に関わる負傷が最も多く、割合にして負傷全体の7割強のため、下半身の強化をする必要があるのではないかと。また、負傷の種類においては、選手間の衝突や不注意によるものと慢性的な疲労の蓄積によるものの2つに大別されるようである。

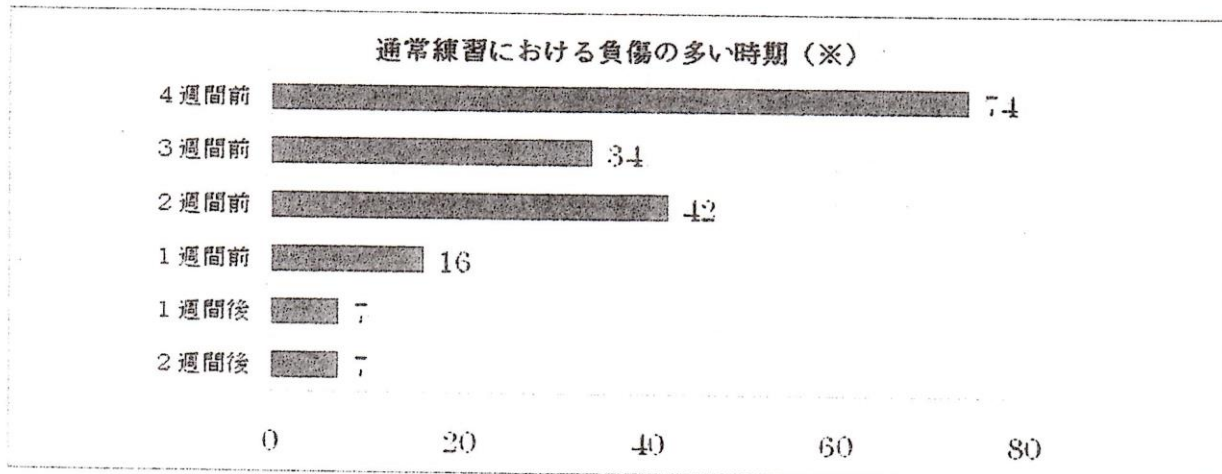
(2) 負傷の要因について



(考察) 負傷の要因として、「不注意」と「技術不足」が多くを占めていることが分かった。基礎練習の不十分さや適度な休息の不足による集中力の欠如などが起こっているからではないかと推測される。また、屋外の部活動においては気象条件が負傷の原因になることも分かった。用具についてはあまり要因では見られなかったため、用具の管理については気をつけて活動していることがうかがえる。

(3) 負傷の時期について

時期でやはり多いのは、「通常練習」の時であることがアンケート調査で分かった。そこで、さらに通常練習の中でも特にどの時期に負傷が多くなるのかを聞いた。



通常練習の時期で一番多い時期が「大会の4週間前」、次いで多いのが「大会の2週間前」であった。4週間前は、追い込んでいく時期でもあるため、ハードなトレーニングになりがちなのではないか、また2週間前は追い込みの時期と大会の間の時期であり、やや気が緩む側面があるのではないかと推測される。この時期の負傷を予防できるようになることがより安全で活発な部活動にできるために必要ではないだろうか。

(4) 各部活動で、負傷予防のために行っていること

いくつかの項目を設定し、複数回答で回答してもらい、また具体的に気をつけていることについて自由記述で書いてもらった。

健康	準備運動	練習場所	気象条件	テーピング	メニュー	基礎体力	給水休憩	休養日	栄養指導
173	217	152	111	81	198	188	227	173	74

あてはまるもの全てに○をつける形式にしてしまったために、あまり気をつけていることに差が出なかった側面はあるが、それぞれの部活動の顧問の先生方では意識して指導をしておられるということも分かった。個別に自由記述で書いてもらったものとしては、「グラウンドの使用割振の工夫」や「転がっているボールやシャトルへの配慮」「投擲練習、接触プレーのあるものなどの声のかけ合い」といった安全管理の面での配慮や、「基礎体力・基本練習の徹底」や「ストレッチの重視」、「段階を踏んだ練習メニュー」などの練習面での配慮など多くの意見をいただいた。

4 部活動指導における望ましいあり方とは

こうしたアンケート調査を踏まえて、どのようなことに気をつけて部活動指導を行っていけばよいのか、いくつかの視点で考察をした。

<練習メニューの工夫>

準備運動、整理運動の際のストレッチの重視や、徐々に負荷をかけていくような練習メニューの設定、怪我をしないための筋力強化（特に下半身）など、メニューをできるだけ体系化して取り組んでいく必要がある。生徒が自ら取り組みやすく、楽しく真剣にできるメニュー作りが必要である。

<基礎体力作り>

近年、子どもの体力低下が問題視されている。高校になってから運動部に所属する生徒も決して少なくはない。そうした生徒に経験者と同じだけのメニューをいきなりこなすのは難しい。経験者であれ、技術中心の練習が多いと、スタミナなどの面でも課題が出てくるように思われる。そこで、基礎練習中心、体力づくり中心のメニューの日の設定することでそうした基礎的な力を十分に身に付けていくことも大切であろう。それによって技術不足による怪我也減るのではないだろうか。

<集中力を保つ>

不注意による怪我が多いため、人間の集中力の限界は約1時間であろうと思われるので、60～90分のメニューの組み立てによって集中力を高め、しっかり休息をとるということも必要であろう。

<メンタルコントロール>

部活動指導担当者が、選手の小さな変化に気付き、選手と話をしたり、選手間の人間関係にも気を配ったりすることで、生徒の不安からくる集中力低下などを改善することも可能になるであろう。いわゆるメンタルトレーニングなどを積極的に取り入れることも視野に入れていくのもよいのではないかと。

5 終わりに

負傷の予防については、これまでもいわれてきたことの繰り返しの部分も多かったように感じている。今も昔もそれほど変わらないのであろう。ただ、子どもの実態は常に変化している。近年で言えば体力の低下の中で、これまでと同じメニューをやっているのは、負傷も増えるであろう。生活面でも課題も多いため、健康管理・集中力低下などこれまで以上に気を配ってみていく必要があるのではないかな。

そうした細やかな指導をしていくためには、教員の業務の効率化も必要であるが、指導者のための講習会の充実も望まれる。アンケートには、様々な講習会の実施の要望もあった。体感トレーニングやストレッチについて、あるいはメンタルトレーニングに関する事など、多くの要望もある。さらに指導担当者だけでなく、生徒自身も参加できる講習会を開くことで、指導者だけでなく、生徒自身が自ら気をつけていくきっかけにもなるため、生徒も参加できる講習会にも積極的な参加を期待したい。富山県体育協会、市の体育協会、各専門部での案内などから積極的に情報収集することも必要であろう。

本研究で考察してきたことは、「分かっている」と思われる方も多いであろう。しかし、本研究が自身の指導や生徒の様子を振り返り、基本に立ち返って見つめ直す一助になれば幸いである。