

怪我の繰り返しについての考察

安田 光 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 松田 保

キーワード：怪我の繰り返し 予防 怪我に対する知識

1. 緒言

現在のサッカーにおいての怪我に対する対処・予防の知識を知らない選手が多い。それによって怪我の受傷者、怪我をしてからの復帰にかかる時間など課題は山積みである。怪我をする以前に怪我をしにくい身体作りをしていく事が望ましい。怪我に対して安易に考えている選手が多い事からもっと怪我に対して選手は考えていかなければならない。選手でプレーしている以上は全力で行なう事が求められている。満身創痍の状態プレーしている選手もいる事を考えると選手に怪我に対して知識を増やして欲しい。大学生未満でプレーしている選手は怪我をしたら長い時間をかけて復帰を目指している。そこに着目して怪我の予防や怪我の繰り返し、復帰にかかる時間をより良くするため本研究を進めていく。

2. 研究方法

対象者 保育園・幼稚園～高校生
保育園・幼稚園 37名
小学生 132名
中学生 144名
高校生 107名
合計 約490名

調査方法

アンケート調査

怪我の経歴がある選手に関しては
2種類のアンケートを行なう

文献調査

3. 結果と考察

怪我の繰り返しについては怪我を1度した選手が必ずなるものではなく、事前準備で繰り返しをしていない選手が見られた。しかし、繰り返し怪我をしている選手は事前準備を怠っていた。怪我を1度した選手は受傷後は入念に事前準備を行なうが、期間が長くなると怠る事につながり繰り返してしまう。

4. 結論

本研究では応急処置の指導やウォーミングアップ・クールダウンの重要性を選手に伝えていかなければならない。

5. 参考文献

スポーツ医学.JP

http://www.spomed.jp/s_shogai03.htm

サッカーのスポーツ医学

<http://www.dodo2.net/orth/sprts/No27.htm>