

大学バスケットボール選手の体力要素が外傷・障害の発生に及ぼす影響について

松井 梓（競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース）

指導教員 大久保 衛

キーワード：バスケットボール 体力要素 外傷・障害

I. 緒言

バスケットボールは膝関節傷害、足関節捻挫や肉離れなどが多いスポーツ競技である。特に女子選手は前十字靭帯損傷をはじめ、傷害の発生率が高い。それは女子の身体特性や筋力、コンディショニングなどが相互に関連していると報告されている。

そこで、本研究では、バスケットボールを行う上で体力要素がスタート選手とリザーブ選手ではどれくらい違いがあるのか。また、スタート選手とリザーブ選手にある出場時間の差が傷害の発生にどう関係しているのか検証することを目的とした。

II. 対象および方法

1) 対象

びわこ成蹊スポーツ大学女子バスケットボール部員（関西女子学生バスケットボールリーグ2部所属）の22名とした。

2) 方法

(1) 2011年関西女子学生バスケットボール2部で行ったリーグ戦での22名の試合出場時間を調査した。

(2) 全員にアンケート調査を行った。

(3) (1)の結果からスタート選手群8名、リザーブ選手群14名に分け、アンケート各項目の平均値を比較した。

III. 結果および考察

アンケートの12項目の両群の結果を対応のないT検定で比較し、有意差を $P < 0.05\%$ は有意差あり、 $p < 0.1$ は傾向ありとした。その結果、長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、KWテストにはスタート選手群が高く、有

意差がみられた。

また、過去に発生した傷害の選手1人あたりの発生率は、スタート選手群2.9件、リザーブ選手群2.5件と大きな差はなかったが、今シーズンの傷害の発生率は選手1人あたりスタート選手群1.9件、リザーブ選手群0.9件とスタート選手に発生率が約2倍高いことが明らかになった。

IV. 結語

今回の研究で、次のことが明らかになった。

- 1) 長座体前屈、反復横跳び、シャトルラン、KWテストでは有意差がみられた。スタート選手は、柔軟性、瞬発力、持久力および体幹がリザーブ選手より高かった。
- 2) 身長、体重から算出したBMIは、両群ともに数値は21であり、同様であった。
- 3) 今シーズンの傷害の発生率はスタート選手の傷害がリザーブ選手より高かったことは体力要素より、出場時間の差が傷害の発生に影響を及ぼしたことが示唆された。

参考文献

・三木英之、津田清美、清水結（2010）スポーツ外傷発生調査【バスケットボール(WJBL)】日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ日本におけるスポーツ外傷サーベイランスシステムの構築 - 第1報 - :39 - 42.

・三木英之、津田清美、清水結（2010）女子バスケットボール～フィジカル測定・経過報告書～日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅱ日本におけるスポーツ外傷サーベイランスシステムの構築 - 第1報 - :64 - 68.