

# 高校生サッカー部員における傷害発生の実態調査 —大学生との比較から—

水野 慎一郎 (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：サッカー，スポーツ傷害，高校生

## 1. 緒言

サッカーは世界の競技人口約2億4千万人にものぼる程人気のあるスポーツである。スポーツ傷害については、日本のJリーグでは各公式戦においてチームドクターが傷害報告書を提出することが義務付けられている。また、代表チームや全国大会に出場するような高校では傷害予防等の観点から、試合や練習にトレーナーやドクターを帯同していることも多い。しかし一般的な地域の高校の部活において傷害面をサポートできる環境が整っていることは少ないのが現状である。

そこで本研究では、地域の高校サッカー選手のスポーツ傷害発生の状況を調査し、本学のサッカー部員の傷害データとの比較から、スポーツ傷害予防や練習メニュー作成のための基礎資料を得ることを目的とした。

## 2. 対象および方法

大津市にある滋賀県立K高校サッカー部に所属する部員33名を調査対象とした。また、大学のデータとして本学保健センターを2003年～2011年に受診したサッカー部員の記録を調査した。

## 3. 研究方法

調査は、2012年4月13日から同年9月30日までの間に平日1回と週末の試合または練習に帯同し、初回の問診票と選手が怪我を訴えた際の傷害内容を記録した。問診票の記入項目は、①身体情報②競技歴③主なポジション④練習時間⑤既往歴とした。傷害の記録項目としては、①受傷日時②受傷時の状況③受傷部位④傷害名（医師の診断を受けた場合）とした。調査によって得られた情報と本学保健センターの情報を比較検討した。

## 4. 結果および考察

### 1) 傷害についての年代間比較

傷害は、両者とも下肢に集中していたが、部位別の発生件数に違いがみられた(表1)。

内容としては、捻挫・靱帯損傷が共に1番多

かったが、2番目に多く見られたものは異なり、高校生では打撲・挫傷が多く、大学生では筋挫傷・肉離れが多いという結果となった。慢性障害では、共に腰痛、腱炎と続いたが、3番目には違いがみられ、大学生で膝の障害が多いという結果となった。

これらの原因として競技特性、サーフェスの違い、体格の違いが筋や関節に負担をかけていることが示唆された。

表1 年代別の部位別外傷・障害発生数

	高校生	大学生
頭部	4%	1%
上肢	4%	8%
体幹部	18%	14%
大腿	19%	9%
膝	14%	25%
下腿	11%	10%
足部	32%	32%

### 2) 外傷・障害発生率(1000時間中)の比較

高校生が2.84件、大学生が1.43件となり、高校生は大学生の約2倍という結果となった。学年別でみると高校生は増加傾向にあるのに対し大学生では減少傾向にあった。

## 5. まとめ

今回の研究の結果、高校サッカー選手の傷害予防のためには、身体的特徴やサーフェスの変化を考慮した下肢のトレーニングや、ターンなどの技術レベルの向上が、必要であることが示唆された。

今後は、対象例を増やし、調査期間の延長、傷害発生要因と発生機転の詳しい調査及び検討が必要だと思われる。

## 参考文献

青木豊明：野外スポーツサーフェスの衝撃度の比較。月刊トレーニングジャーナル28(6)，32-34，2006。

滝口耕平ほか：高校サッカー選手における8年間の傷害発生状況，アスレティックリハビリテーション学会誌5，3-8，2008。

