

アルティメット競技者の身体的特徴に関する研究

春名 ひかる (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：アルティメット，メディカルチェック，身体特性

1. 緒言

アルティメットのコンディショニングに関する研究では、下肢の傷害が多く傷害発生起点としてダッシュ、ダイブキャッチ、ジャンプ着地などの動作が挙げられている。しかし、これらの動作が傷害発症の起点となることは挙げられているがその要因についてはまだ解明されていない。そこで本研究では、メディカルチェックを行い、アルティメット特有の身体特性を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

被験者は、O 体育大学、D 大学、B スポーツ大学所属のアルティメット部員の計 37 名（非経験者 1 年生男子 8 名，女子 4 名・経験者 2～4 年生男子 12 名，女子 13 名）とした。被験者が投球時にディスクを持つ側を“利き手”，反対側を“非利き手”とし、ピボット動作に軸となる側を“軸足”，反対側を“踏込み足”とした。測定には東大式ゴニオメーターを用いてアライメント、筋タイトネス・柔軟性の項目の測定を行った。統計処理は、Wilcoxon の符号付き順位検定を用い、ソフトは IBM SPSS Statistics 19 を使用した。

3. 結果

- 1) 肩関節可動域は男女ともに、非利き手に対して利き手の外旋可動域が増加することが明らかとなった。
- 2) 股関節外旋可動域は男子で、踏込み足に対して軸足が増加することが明らかとなった。

3) 男女ともに、踏込み足、軸足の両側で、股関節内旋可動域に対して外旋可動域の比率が増加することが明らかとなった。

4. 考察

1) 利き手の肩関節外旋可動域の増加はサイドスローの投球時の肩関節を頻繁に外旋させるという動作特性によって、肩関節外旋筋群の慢性的な拘縮を生じやすいと考えられる。

2) 股関節外旋可動域の増加はサイドスローの投球時の股関節を頻繁に外旋させるという動作特性によって、股関節外旋筋群の慢性的な拘縮を生じやすいと考えられる。

5. まとめ

外傷が多い原因として、競技中の激しい接触やダッシュ、切り替えしなどが考えられ、障害の少ない原因としては、アルティメットの競技者の競技開始年齢は 18 歳以上が多く、競技年数が少ない事が関係するのではないかと考える。しかし、競技年数を重ねていくことで、投球障害肩のような肩関節障害を起こす可能性があると考えられる。今後、身体的な特徴と動作との関連を明確にするため、継続的なメディカルチェックと動作分析が必要であることが課題として考えられる。

6. 参考文献

森大貴. (2009). アルティメットにおける傷害傾向. 早稲田大学卒業論文要旨集 2009 年度, No. 236