

少年サッカー選手の傷害の実態と身体特性について —扁平足との関係—

藤田 悠祐 (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 少年サッカー, 身体特性, 捻挫

1. 緒言

少年サッカークラブチームの傷害発生において身体特性などの観点から傷害の傾向を述べている先行研究は多くはない。

その為、本研究では小学6年生を対象にアンケートと身体特性テストを行ない、傷害の実態とそれに関連した身体特性の傾向を調査した。

2. 測定と方法

対象者は小学6年生54人で調査方法としては外傷、傷害の既往歴に関するアンケートを行い、扁平足、下腿三頭筋およびハムストリングのタイトネス測定を行なった。

アンケートの内容としては受傷部位、受傷の過程、受傷の程度、復帰までの期間、身長、体重、スパイクのサイズ、メーカー、ポジションを記入してもらった。

3. 結果

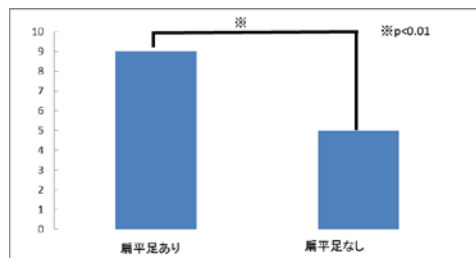


図1 扁平足と捻挫の有無の関係

捻挫の既往がある14名については、扁平足でない小学生に比べて扁平足を持つ小学生の方が明らかに多く、統計的にも有意差が見られた($p=0.006$)。

4. 考察

扁平足を持つものはない者と比べて地面との接地面積が大きく、ダッシュ、ジャンプなどの運動時に地面から衝撃を受けてしまうため下肢の筋に大きな負担がかかる。そのためバランスが崩れた時などに疲労している筋では態勢を立て直すことが出来ずに捻挫を引き起こす場合が多い。

特に筋が未発達である小学生への影響は大きくそれが後々のスポーツ障害に繋がると考えられる。

5. 結論

少年サッカークラブチームに所属している選手に対して傷害発生アンケートと身体特性テストを行なったところ扁平足を有している選手の方が有していない選手より捻挫の受傷率が有意に高いという結果になった。

引用・参考文献

- (1) 藤高紘平, 藤竹俊輔, 来田晃幸ほか(2014) 大学サッカーチームにおける10年間の傷害発生状況. 日本臨床スポーツ医学会誌 22(3):463-472.