

# 大学サッカーにおける時間帯別トレーニングがどのように身体に影響を与えるのか -ケガの発生率に着目して-

磯田 侑希 (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: サッカー, トレーニング時間帯, 傷害発生率

## 1. 緒言

サッカーは、1993 年以降、プロサッカーチーム誕生をきっかけに競技人口が増え続けている。筋力が未熟な子供から成長期を終えた若年成人、中高年者も取り組むため、競技人口の年齢幅が広いとも言える。

しかし、平行して競技人口増加と共にスポーツ傷害の発生も多くなっている。競技時間によっては早朝や夜にトレーニング、試合を行うこともあり視野がやや劣って競技に臨まなければいけない状態も生まれてくる。このように時間帯とトレーニング、試合との結びつきは考えられるが、具体的にはまだあまり研究がされていない。

そこで本研究では、大学サッカー部において発生した傷害と、その際のトレーニングの時間帯について特に注目をして調査を行った。

## 2. 研究方法

某大学男子サッカー部選手 184 名を対象にアンケートを行った。トレーニング時に発生したスポーツ傷害を対象に傷害調査を行った。これをもとに傷害発生率を算出し、発生した傷害と、その際のトレーニングの時間帯について特に注目をして調査を行った。

## 3. 結果と考察

トレーニング開始時間帯別では、最も傷害が多かったのは 18:20 であった。特に有意差は見られなかった。経過時間帯別では、最も多かったのはトレーニング開始後 1 時間以上であった。開始から 30 分以内と 1 時間以上では、 $P < 0.001$  で有意差が見られた。

足関節捻挫の各カテゴリー別 IR で

は、(TOP) IR=1.54, (I1) IR=1.31, (I2) IR=0.57, (I3) IR=0.64, (I4) IR=1.12, (I5) IR=1.29, (HIRA) IR=1.44 であった。

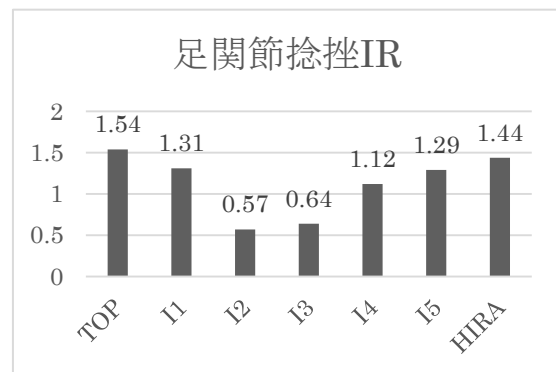


図 1: 足関節捻挫の各カテゴリー別 IR

TOP チームは、競技レベルが他のカテゴリーに比べると高いため、トレーニング時から激しいコンタクトプレーが要求されることによって最も傷害発生率が高くなると考えられる。

## 4. まとめ

トレーニング開始時間と傷害発生の関係は、大きく関係性が見られなかった。傷害発生件数も少なく分析が十分に出来なかったことが原因であると考えられるため、期間を伸ばし、より細かな情報を取得する必要があると考えられる。これらをもとに傷害予防の対策も検討する必要があると考えられた。

## 引用・参考文献

Agel J. et al (2007): Descriptive epidemiology of collegiate men's soccer injuries: National Collegiate Athletic Association injury surveillance system, 1988-1989 through 2002-2003. J Athl Train 42 (2): 270-277