



## 近年の中学サッカー選手

現在の中学生サッカー選手は、スマートフォンの普及がすすみ、さらに感染拡大による運動が十分にできない影響を受けている年代です。そのため柔軟性や筋力、バランスなど運動器の機能が低下していることが懸念されます。

成長期である中学生年代における運動器の機能低下が、傷害に関連するかについては感染拡大後十分に調査されておらず、検証が必要です。

本事業では、地域のサッカークラブのスポーツ傷害の調査およびその要因とされる運動器機能の検査測定を実施しました。



## 調査の方法

静岡県内のサッカークラブチームの中学生サッカー選手を対象としました。

身体計測で、身長や体重を計測し、体格の指標BMIを算出しました。

柔軟性では、ももの前、ももの後ろ、立位体前屈、しゃがみ込み、腕の挙上などを測定しました。

6月～12月の間に新規に発生した怪我を調査しました



## 結果（一部）

|      | 人数<br>(名) | 身長<br>(cm)  | 体重<br>(kg) | BMI<br>(kg/m <sup>2</sup> ) |
|------|-----------|-------------|------------|-----------------------------|
| 傷害なし | 43        | 161.7 (9.0) | 48.0 (8.6) | 18.2 (1.9)                  |
| 傷害あり | 25        | 161.8 (7.8) | 46.5 (6.9) | 17.7 (1.5)                  |

|      | 人数<br>(名) | 殿踵間距離<br>(cm) | 下肢伸展<br>挙上テスト<br>(度) | 立位体前屈<br>(cm) |
|------|-----------|---------------|----------------------|---------------|
| 傷害なし | 43        | 3.4 (3.1)     | 68.5 (5.4)           | 6.3 (5.8)     |
| 傷害あり | 25        | 3.2 (4.0)     | 67.3 (6.5)           | 6.7 (5.8)     |

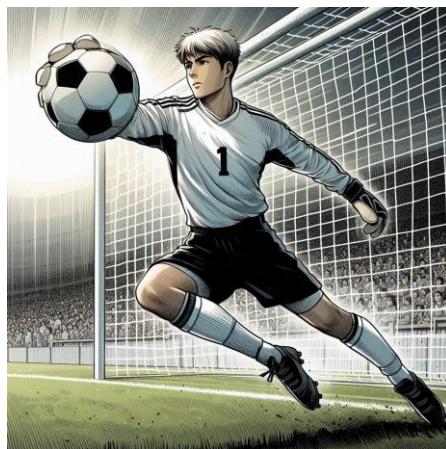
平均（標準偏差）

代表者：根地嶋誠<sup>1)</sup>

協力者：沼野浩巳<sup>2)</sup>、澤田将宏<sup>3)</sup>、森大成<sup>4)</sup>

1) 聖隷クリストファー大学、2) FukuroiFC、3) こぼり整形外科、4) デイサービスぶらすワン

# 成長期のサッカー選手における外傷・障害予防事業



### しゃがみ込み

|      | 不可        | 可         |
|------|-----------|-----------|
| 傷害なし | 18 (41.9) | 25 (58.1) |
| 傷害あり | 13 (52.0) | 12 (48.0) |

名 (%)



## 調査結果のまとめ

- 傷害の有無で体格や柔軟性に有意な違いはありませんでした。
- しゃがみ込みでも、傷害の有無に有意な差はありませんでした。しかし感染拡大前の先行研究では不可が約20～30%であったのに対し、本調査では約45%と多かったです。



## 課題

傷害の内訳は、他者との接触で避けるのが難しい傷害と、柔軟性やバランス能力など背景にある傷害があります。個別に傷害の発生を調査し、防げる可能性のある傷害は個別に対応する必要があります。

本調査では、調査期間が短かったため、調査を継続する必要があります。対象者数と傷害数が統計をするうえでは少なかつたため違いが明らかにできなかった可能性があります。