

《種目別、怪我しやすい部位》

1, 動機

将来、理学療法士になるために患者を施術するにあたって、どのスポーツがどこを怪我しやすいのかを知っていると、患者の行っているスポーツに当たる予防のための筋トレを教えることが出来るから。また、1つのスポーツにしか目を向けてこなかったため、視野を広げたいと思ったから。

2, 調査方法

- (1) web でスポーツ別に調べる。(1番頻繁に怪我するもののみ)
- (2) アンケートを4クラスにとる。

<アンケートの質問事項>

- 1, 現在、何部に所属していますか？
- 2, その競技は中学校から継続していますか？
- 3, そのスポーツを行っているときに怪我をしたことはありますか？
- 4, どこを怪我しましたか？またその怪我の回数と状況も教えてください。

<アンケート、調べたスポーツ>

バスケットボール バドミントン バレーボール
サッカー 陸上 野球 テニス ハンドボール
柔道 剣道 水泳 卓球 (12種目)

2, 結果、考察

(1) 線より下のものは web から引用

(2) 以下の表

| バスケットボール | バレーボール | バドミントン | ハンドボール |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 捻挫、骨折 (足) ヘルニア、分離症 靭帯損傷 (足) | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫、骨折 (足) 肩脱臼 ヘルニア、分離症 | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) 分離症、ヘルニア | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫 (指) 靭帯損傷 (膝) 捻挫 (足) |
| <ol style="list-style-type: none"> 膝損傷 捻挫 (足) 疲労骨折 | <ol style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) ジャンパー膝 腰痛 | <ol style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) アキレス腱炎症 腰痛 | <ol style="list-style-type: none"> 靭帯損傷 腰痛 骨折 |

| サッカー | 陸上 | 野球 | テニス |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> シンスプリント 疲労骨折 靭帯損傷 (足) | <ul style="list-style-type: none"> シンスプリント 腰痛 肉離れ | <ul style="list-style-type: none"> 骨折 (足) 野球肩 肉離れ | <ul style="list-style-type: none"> 肩脱臼 オスグット 腱鞘炎 |
| <ol style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) 打撲 肉離れ (足) | <ol style="list-style-type: none"> 疲労骨折 (足) シンスプリント アキレス腱炎症 | <ol style="list-style-type: none"> 野球肩 腰痛 肉離れ | <ol style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) テニス肘 肉離れ |

| 柔道 | 剣道 | 水泳 | 卓球 |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 骨折 (足の指) 靭帯損傷 (膝) ヘルニア、分離症 | <ul style="list-style-type: none"> 筋膜炎 (足の裏) 骨折 (足の指) | <ul style="list-style-type: none"> 足の裏の痛み 腰痛 肉離れ | <ul style="list-style-type: none"> 捻挫 (足) 打撲 (肩) |
| <ol style="list-style-type: none"> 靭帯断裂 (足) 脱臼 (肩) ヘルニア分離症 | <ol style="list-style-type: none"> アキレス腱断裂 腰痛 捻挫 (肘) 骨折 | <ol style="list-style-type: none"> 水泳肩 腰痛 平泳ぎ膝 | <ol style="list-style-type: none"> 捻挫、骨折 腱鞘炎 膝の痛み |

<表を見て>

比較的、骨折と捻挫ほどの競技においても怪我しやすい。特に、足首。

テニスなら手を使うことが多いため、下半身の怪我は目立たない。

逆に、サッカーや陸上では下半身をメインとして競技しているため、上半身の怪我はない。

全身を使う競技は、急性的、慢性的な怪我が多い。

下半身をよく使う競技は、急性的な怪我が多い。(陸上、サッカー)

上半身をよく使う競技は、慢性的な怪我が多い。(テニス、卓球)

< 考 察 >

表を見た際に、捻挫、骨折が多いことから、この怪我に対する筋トレや予防を覚えとく必要がある。その中でも、靭帯損傷など腱に関わる怪我也多いとわかり、腱の損傷は、ストレッチ不足や柔軟性が不足も原因の1つだと考えている。だから、今のスポーツする学生はそういう面が不足していると考ええる。

< 感 想 >

実際、アンケートを取ったが、競技が偏ってしまい調べたことの怪我がなかったりしたので、正確なものを調べることができるとよかった。私が怪我をした予防方法はわかるけれど、野球肩などその競技独特な怪我也あるのを知ることが出来てよかった。着地するとき、筋肉に一瞬で負荷がかかった時に怪我也多いことも分かったので、その予防策も知っておくといいとわかった。こんな部位も怪我をするのだと、私がやっているスポーツではしない怪我也なので、そういうことを知れて、視野を広げることができた。

< 参 考 文 献 >

- <https://koto-med.or.jp> バスケットボール
- <https://itoharikyuu.com> 卓球
- <http://www.dodo2.net> 水泳
- <http://kendo.or.jp> 剣道
- <http://mbp-japan.com> 柔道
- <http://ko-bmm.jp> 陸上
- <http://jin-ac-therapist.jp> テニス
- <http://media.alpen.group.jp> 野球
- <http://chouseisan.com> サッカー
- <http://rebook.work> ハンドボール
- <http://badminton-for-trainer.com> バドミントン
- <http://jva.or.jp> バレーボール