

P5-5 小、中学生野球選手における当院問診票結果からみる障害実態報告

○木村 公一(きむら こういち)¹⁾, 段 秀和²⁾, 藤原 俊輔¹⁾, 藤井 祐樹¹⁾, 井上 裕太¹⁾, 尾花 隆太郎¹⁾

1) 段医院 リハビリテーション科, 2) 段医院 整形外科

Key word : 小, 中学生野球選手, 問診票, 障害実態

【目的】 野球は我が国において最も popular なスポーツの一つであり、その開始時期は小学校低学年のようなジュニア期でも初期から専門的に行われることが増えてきた。しかし一方で、小学校高学年や中学生といった成長期であるにもかかわらず、既にキャリアの長い選手を作り出してしまう現状にあるといえる。ジュニア期では身体的な未発達や投球フォームの未成熟、さらには over use などによるスポーツ障害を引き起こす危険性が高いとされており、如何にそのリスクを抑えられるかが求められている。

我々は小、中学生野球選手の障害実態を明らかにし、今後の治療や障害予防の啓発活動に役立てることを目的に今回の調査を実施したため、調査内容に考察を交えて報告する。

【方法】 対象は2014年9月～2016年5月までの20ヶ月間で、肘・肩・腰に痛みの訴えがある小、中学生で当院を受診した野球選手222名、年齢12.25 ± 1.49歳である。方法は当院初診時に、「平成26年度少年野球(軟式・硬式)実態調査 調査報告」(一般財団法人 全日本野球協会他)を base に当院で作成した「野球選手問診票」の質問事項に対し、本人または保護者から回答を得た。得られた回答を基に小、中学生野球選手における障害の実態を検討した。

【説明と同意】 本研究はヘルシンキ宣言に基づき、選手およびその保護者に本研究の意義を十分に説明し、同意を得た上で実施した。

【結果】 今回当院を受診した222名の選手のうち163名が肘障害、47名が肩障害、12名が腰の障害を呈していた。これら障害をかかえている選手のうち、36%に当たる80名が練習日数において「毎日練習を実施している」という現状であり、全体の練習時間は平日2.3 ± 0.6時間、土曜日6.2 ± 1.8時間、日曜日6.4 ± 1.8時間であった。また、練習時に遠投をしているか否かという質問に対し、「している」という回答は69%、さらに自主練習をしているか否かという質問に対しては、76%が「している」という回答であった。ポジション別にみると、今回受診した選手の約60%が投手もしくは捕手であった。

【考察】 当院を受診した小、中学生野球選手の障害実態として、ポジションでは投手・捕手に多く障害を有している傾向にあることが示唆された。これらはチームの柱となるポジションであることから経験年数や身体成熟度の早い選手が抜

擢されやすく、他のポジションに比べ投球数および全力投球の頻度が増加することで障害発症に繋がっているのではないかと考えられる。また、練習日数と時間について青少年の野球障害に対する提言では、「小学生では、週3日以内、1日2時間をこえないこと、中学生・高校生においては、週1日以上の休養日をとること」とされているが、実際には毎日練習を行っていることや長時間の練習が行われている現状にあることが示唆されたことから、over use による mechanical stress の蓄積が懸念される。さらに、練習内容において遠投や自主練習を実施している選手が多数いることも判明し、特に遠投では以前当院で実施した「野球指導者に対するアンケート調査」から、医療的観点と現場での遠投に対する目的にずれが生じている結果が示されており、今後の課題として共通の認識を有する必要があると考えられる。よってこれからジュニア期にある子供たちを障害から守るためには、選手個々の身体発達に応じた練習量や練習内容の調整が求められる。そして、そのためには指導者や保護者からスポーツ障害に対する正しい知識と理解を得る必要があると考える。

今回当院を受診した選手はその後、当院もしくは近隣の医療施設等での治療およびリハビリテーションの実施を勧めている。ストレッチ指導や投球フォーム指導を行い、自身の身体の状態や使い方を覚えてもらうことはジュニア期の選手にとって非常に重要であると考えられる。今回のように障害実態を捉えることで小、中学生野球選手の特徴や傾向を把握し、今後の適切な治療やリハビリテーションの提供に繋げられるものとする。

【理学療法研究としての意義】 本研究を通し、当院での小、中学生野球選手における障害実態の詳細な把握に至った。当院ではこれらの結果を参考に今後の治療方針の検討や治療方法の確立を目指した取り組みを行っていきたいと考えている。また、当院では地域貢献活動の一環として定期的なメディカルチェックを行っていることから、このような実態を指導者や保護者など幅広い人々に知ってもらい、障害予防に対する啓発活動を積極的に行っていきたいと考える。