



東海大学生を対象としたコンディショニングサポートに関する一考察

—スポーツサポート研究会メディカル部門の事例—

花岡美智子 (体育学部競技スポーツ学科) 寺尾 保 (スポーツ医科学研究所)
中村 豊 (体育学部生涯スポーツ学科) 宮崎誠司 (体育学部競技スポーツ学科)

A Consideration for the Conditioning Support for the Tokai University Students.
— The Case of a Sports Support Study Group of Medical Section. —

Michiko HANAOKA, Tamotsu TERAOKA,
Yutaka NAKAMURA and Seiji MIYAZAKI



Abstract

The purpose of this study is to consider the conditioning support from activity of the sports support study group of medical section in 2011.

Days of opening in the rehabilitation & reconditioning room were the 100 days. The number of new visitor was 53 people, and the number of total users was 332 people. There was much use of a second and a third grader, and there was much use of a handball and a basketball club. In the injury part, there were many injuries of the lower limbs including an ankle and the thigh.

The use of the rehabilitation & reconditioning room was seen regularly, and the support activity of the medical section came to be generally recognized.

In future, I improve quality of the staff and want to continue activity to offer more effective conditioning support mainly on the exercise therapy.
(Tokai J. Sports Med. Sci. No. 24, 93-96, 2012)

I. 緒 言

スポーツサポート研究会は2010年度にサークルとして申請を行い、翌2011年度に正式にサークルとして承認された団体である。その研究会の中にあるメディカル部門ではスポーツ選手の傷害予防やパフォーマンス向上のためのコンディショニング

グサポート活動を行っている。

特にスポーツ医科学研究所の施設であるリハビリテーション&リコンディショニング室（以降リハ室）での活動は、週に4回部屋を開室し、東海大学生を対象に傷害相談や医師の指導に基づいた物理療法、運動療法を行っており、多くの選手に利用してもらっている。

本研究では、そのメディカル部門の活動の中心

ともいうべきリハ室での活動及び利用状況をまとめ、報告を行い、今後のより良いスポーツ医科学サポートを展開していくための資料とすることを目的とする。

Ⅱ. 対象及び方法

1. 対象

2011年4月12日から2012年1月23日までにメディカルクリニックを受診し、リハビリテーション&リコンディショニング室に来室した全ての学生を対象とした。

2. データ収集及び分析

リハ室に初めて来室した選手に対しては、選手の基本的プロフィール、傷害名、受傷機転などを記載し、「初診カード」を作成している。またリハ室を利用する選手に対しては、利用した際に「利用者ログ」を記録し、ファイルメーカー Pro を用い、データ管理を行っている。

本研究ではその「初診カード」とデータベースから、リハ室の利用状況をまとめ報告することとする。

(41.5%)、女子31名(58.5%)であった。学年別では、1年生が14名(26.4%)、2年生が12名(22.6%)、3年生が13名(24.5%)、4年生が13名(24.5%)、科目等履修生1名(2.0%)であった。

新来室者の所属クラブの内訳はラクロス部が11名(20.8%)で最も多く、次いでバスケットボール部9名(17.0%)、チアリーディング部とバドミントン部が各7名(13.2%)であった。

3. リハ室総利用者数について

総利用者332名の内訳は、男子133名(40.1%)、女子199名(59.9%)であった。学年別では、3年生が最も多く118名(35.5%)、次いで、2年生111名(33.4%)、1年生68名(20.5%)、4年生30名(9.1%)の順であった。

月別の利用人数では、6月が66件と最も多く、次いで12月の63件、5月の50件であった。

総利用者の所属クラブの内訳はハンドボール部が最も多く92名(27.7%)、次いでバスケットボール部59名(17.8%)、チアリーディング部44名(13.3%)の順であった。

総利用者の傷害部位としては足関節が最も多く58件(15.3%)、次いで大腿部の57件(15.0%)、下腿部の50件(13.2%)の順であった。

4. 利用項目について

利用した療法に関しては超音波の利用が最も多

Ⅲ. 結 果

1. リハ室来室人数について

リハ室の開室期間は春セメスターが2011年4月12日から2011年7月22日、秋セメスターが2011年9月30日から2012年1月23日までであり、年間のリハ室開室日数は100日であった。

この期間にメディカルクリニックを受診し、初めてリハ室に来室したリハ室新来室者数は53名であった。また、再来室者を含む延べ利用者数(以下総利用者数)は332名であった。

2. リハ室新来室者数について

新来室者53名における男女の内訳は男子22名

表1 リハ室における新来室者数：所属クラブ別

Table 1 The number of new visitor to rehabilitation & reconditioning room in each club.

所属クラブ	新来室者数(名)	割合(%)
ラクロス部	11	20.8
バスケットボール部	9	17.0
バドミントン部	7	13.2
チアリーディング部	7	13.2
陸上競技部	6	11.3
ハンドボール部	3	5.7
体操競技部	2	3.8
硬式テニス部	2	3.8
その他	6	11.3
	53	100.0

表2 総利用者数：所属クラブ別

Table 2 The number of total users in each club.

所属クラブ	総利用者数(名)	割合(%)
ハンドボール部	92	27.7
バスケットボール部	59	17.8
チアリーディング部	44	13.3
バドミントン部	41	12.3
陸上競技部	31	9.3
ラクロス部	23	6.9
ラグビー部	16	4.8
その他	26	7.8
	332	100.0

表3 総利用者件数：傷害部位別

Table 3 The number of total users in each injury location.

傷害部位	総利用者数(件)	割合(%)
足関節	58	15.3
大腿部	57	15.0
下腿部	50	13.2
膝関節	26	6.8
手関節	20	5.3
腰部	19	5.0
足部	17	4.5
肩関節	14	3.7
肘関節	8	2.1
頸部	8	2.1
上腕・前腕部	4	1.1
不明	99	26.1
(複数受傷部位あり)	380	100.0

く、のべ279回であった。次いで、干渉電流型低周波治療器ステレオダイネーター83回、バイブラス74回の利用が見られた。

Ⅳ. 考 察

1. リハ室の来室者と利用状況について

2011年度、一年間を通してリハ室を開室した日数は100日であり、総利用者数は332名であった。一日あたりの平均利用者数は3.3名で、昨年秋 semester 時における一日の平均利用者約4.9名から、減少傾向が認められた。メディカルクリニック

表4 リハ室利用者における利用項目

(頻度：総利用回数／総利用者数*100)

Table 4 Use item in rehabilitation & reconditioning room user.
(Frequency: Total use frequency/number of total users*100)

項目	総利用回数(回)	頻度(%)
超音波治療器	279	84.0
干渉電流型低周波治療器 ステレオダイネーター	83	25.0
バイブラス	74	22.3
ホットパック	62	18.7
アイシング	36	10.8
その他	14	4.2
計	548	

クを受診し初めてリハ室に来室したりハ室新来室者数においても、昨年は秋 semester 期間のみで30名であったのに対し、2011年度は年間で53名とやや減少傾向が見られている。そのため、総利用者数や一日平均利用者数の減少は、メディカルクリニックから紹介された選手の数低下したこと

に起因していると考えられる。
総利用者の内訳では、女性選手の利用がやや多く、学年では、2・3年生の利用が多く見られ、前回の報告とほぼ同等の結果が見られた。2・3年時は各チームにおいても主力となってくる学年であり、外傷や慢性的な障害などを身体に抱えながら競技を行っているケースが高いことが予想される。

利用者の所属クラブとしては、ハンドボール部、バスケットボール部の利用が多く見られた。これらのクラブは共に学生トレーナーがチームに帯同しているため、練習後のコンディショニングとしてのストレッチングやマッサージなどの利用が多く見られた。またチアリーディング部やバドミントン部、陸上部などの利用も比較的多く見られていた。これらのクラブは学生トレーナーが帯同しているわけではないが、物理療法やリハビリテーションなど、継続的にコンディショニングサポートが必要な選手が所属しているクラブで、頻繁にリハ室を利用したことからこのような結果が得られたと考えられる。

昨年度の結果からも考察された事ではあるが、

クラブ別で見た利用の頻度は、その競技の傷害発生の多少を示すものではなく、疲労骨折や術後のリハビリテーションなど長期間にわたりコンディショニングサポートが必要な選手が所属しているクラブが利用回数も上位を占める傾向にあると推察される。

利用者の傷害部位では足関節が最も多く、次いで大腿部、下腿部の順であった。利用者の多くは下肢に傷害を有しており、症例としては肉離れや靱帯損傷などが多く見られた。またこれらの症例は、短期間で全快することが難しく、継続的なコンディショニングサポートを必要とした事も、利用回数の増加につながった要因ではないだろうか。

2. 利用項目について

利用した療法に関しては超音波の利用が最も多く、のべ279回であった。これは、リハ室に設置してある超音波が計4台と他の物理療法機器よりも多い事、メディカルクリニックで診察を行った医師からの指示で、超音波が最も多かった事などが原因として考えられる。

リハ室に設置されている物理療法機器は、全て医師からの指示の元、実施する事が決められているため、リハ室の利用項目に関してはメディカルクリニックを受診した選手の症例に影響される事が多いと思われる。

3. 今後の課題

スポーツ医科学研究所の施設を使用し、コンディショニングサポートを開始してから一年以上が経過し、メディカル部門の活動も徐々に浸透、周知されてきたと思われる。

リハ室での活動はコンディショニングサポートであるが、リハ室の開室時間（17:00～20:00）

は、ほとんどのクラブ活動の時間と重なっており、練習に参加することが出来ない選手や、その時間に練習がない選手のみ開室時間に利用しているのが現状である。そのため、単純に考えれば、利用者数の増加は傷害を有している選手の増加、と捉えることも出来、一概に利用者数の増減だけで活動の充実度を語る事には限界があると思われる。

2011年度は、リハ室の総利用者数が増加傾向を示す事はなかったが、開室時間に合わせて日々継続的にリハ室を利用する選手が存在し、コンディショニングサポートを行う意義を十分に感じさせるものであったと感じている。

このリハ室における活動は、学生アスリートやチームのサポートを行う事と共に、学生スタッフの実習や教育の場としても一役を担っている。学生アスリートのパフォーマンス向上のためのコンディショニングサポートをより充実させていくためにも、学生スタッフの知識や技術の向上、アスレティックトレーナーとしてのリハ室の運営、行動等多様な面からの質の向上を目指していく必要があるだろう。

次年度以降、この活動がより充実した内容となるよう、改善点を模索しながら、継続的に活動を行っていきたい。

参考文献

- 1) 有賀誠司：大学スポーツ選手に対するスポーツ医・科学サポート～東海大学における総合的サポートシステムの事例～、体育の科学 Vol.54 No.4, 281-286, 2004
- 2) 花岡美智子, 寺尾保, 有賀誠司, 高妻容一, 中村豊, 宮崎誠司：東海大学におけるスポーツ医・科学サポートの可能性について～スポーツサポート研究会メディカル部門の試みから～、東海大学スポーツ医科学雑誌第23号 83-88, 2011