

本学健康体育専攻の学生を対象としたスポーツ外傷・障害
の実態調査について

杉山 仁志

A State Survey of Sport Injury and Obstacles of the Students Majoring
in Sport Science Course at Musashigaoka college

Hitoshi SUGIYAMA

目 的

スポーツ参加は健康生活の一つの要素¹⁾であり、自らの体力と健康の維持に努めるため、年々スポーツに参加する人口は増えている。しかし、それに伴いスポーツ外傷・障害を受ける人たちも多くなってきている。²⁾

特に競技スポーツの世界では、近年の記録の向上、技術の高度化は著しい。それに伴い、選手は記録更新、技術習得のため高度な内容の練習を要求されることになる、また、トレーニング方法においても様々であり、過ったトレーニング等を行っている場合も多々ある。

その結果、スポーツ外傷・障害を受ける選手が増えてきている。³⁾

スポーツ外傷・障害とは、「スポーツ中に起こる怪我」のことであるが、原因によって分類する

と、外因性傷害と内因性傷害に分けることができる。

外因性傷害 (extrinsic injury) とは、スポーツ中に外部の物体 (他の競技選手・器具等) と接触することによって生じる傷害である。この外因性傷害を一般に「スポーツ外傷」と呼んでいる。

これに対し、内因性傷害 (intrinsic injury) は、特定な部位等を使いすぎた場合に起こる内因性傷害 (overuse intrinsic injury 「使いすぎ傷害」) と、「使いすぎ傷害」の症状がすすみ、骨折やアキレス腱断裂等におよんでしまう外傷性内因性傷害 (traumatic intrinsic injury) に分けることができる。この内因性傷害を一般に「スポーツ障害」と呼んでいる。³⁾

本調査では、本学健康体育専攻の学生を対象に、スポーツ外傷・障害の現状を調査し、その実態と変容をつかむことを目的とする。

表1 調査実施人数内訳

	男子		女子		小計	
	在籍数	有効回答数	在籍数	有効回答数	在籍数	有効回答数
第一期入学生 (平成3年度入学生)	32名	24名 (75.0%)	95名	95名 (100%)	127名	119名 (93.7%)
第二期入学生 (平成4年度入学生)	51名	36名 (70.6%)	101名	82名 (81.2%)	152名	118名 (77.6%)
合計人数	83名	60名 (72.3%)	196名	177名 (90.3%)	279名	237名 (85.0%)

本学健康体育専攻の学生を対象としたスポーツ外傷・障害の実態調査について

対象と方法

1, 調査対象：本学健康体育専攻学生279名。

(表1)

有効回答数237名(85.0%)。

授業終了後に調査を行ったため、授業欠席者分が無効回答となった。

2, 調査期日：各学年一年生時後記に実施。

(10月上旬)

3, 調査方法：本学体育専攻学生(279名)に対し、教室でアンケート用紙を配布し、その場で回答させ回収し

た。

4, 調査内容：過去・現在におけるスポーツ外傷・障害の状況について、体育専攻教員の意見を参考に質問5項目からなる調査用紙を作成した。

結 果

1. スポーツ外傷・障害の有無について

「過去・現在において、何らかのスポーツ外傷・障害を受けたことがあるかどうか」という質問に対し回答させた。その結果は図1に示した通りである。(有効回答数237名)

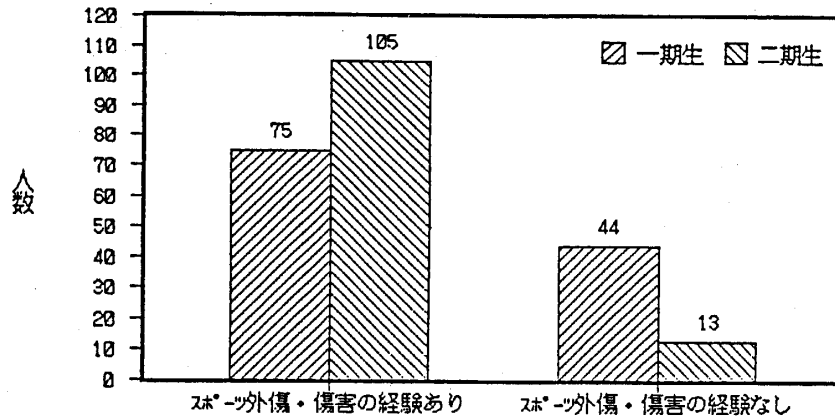


図1 スポーツ傷害・外傷の経験について

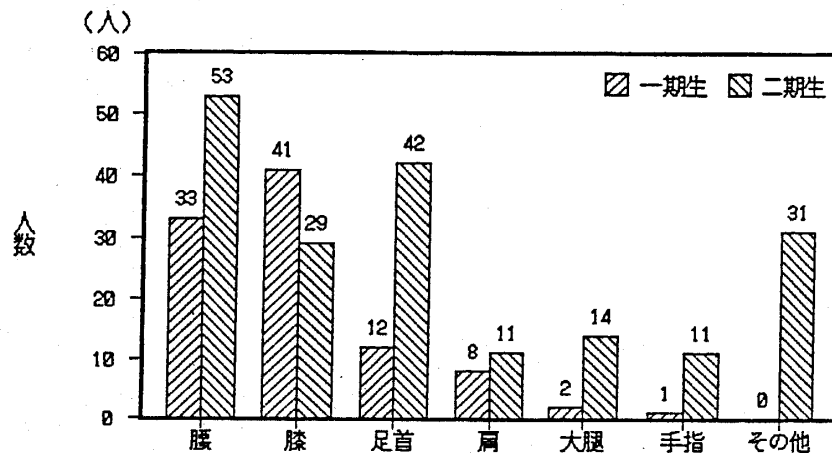


図2 部位別比較

これによると、全体の約76%の学生が何らかのスポーツ外傷・障害を受けたことがあると回答している。このことを第一期入学生（以下一期生）・第二期入学生（以下二期生）で比較してみると、一期生で「ある」と回答した学生が約63%なのに対し、二期生では約93%となっている。つまり二期生では、ほとんどの学生が「ある」と回答した。

2. スポーツ外傷・障害の部位別比較

1において「ある」と答えた学生に対し、ス

ポーツ外傷・障害の部位について回答させ、その結果を図2・3に示した。

これによると、最も多かった部位は、「腰」86人、次いで「膝」70人、「足首」54人であった。

本学では、すべてのスポーツ外傷・障害の中で、約75%が上位3位までの部位に含まれている。

3. 本学入学後のスポーツ外傷・障害状況

本学に入学後（過去からの継続を含む）スポーツ外傷・障害があるかどうかの質問に対し回答さ

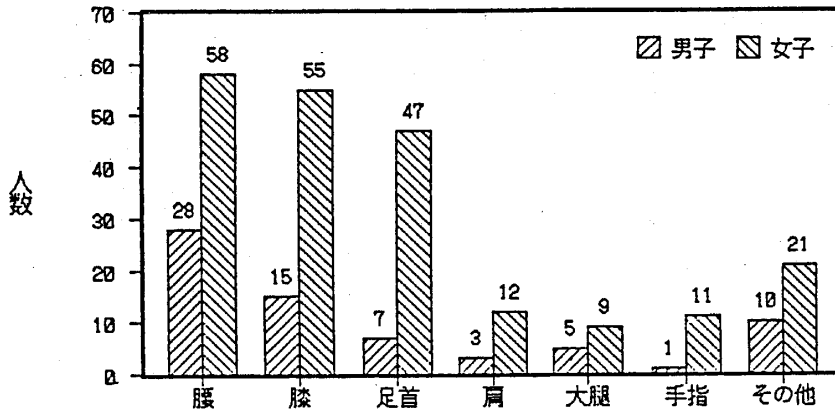


図3 部位別男女比較

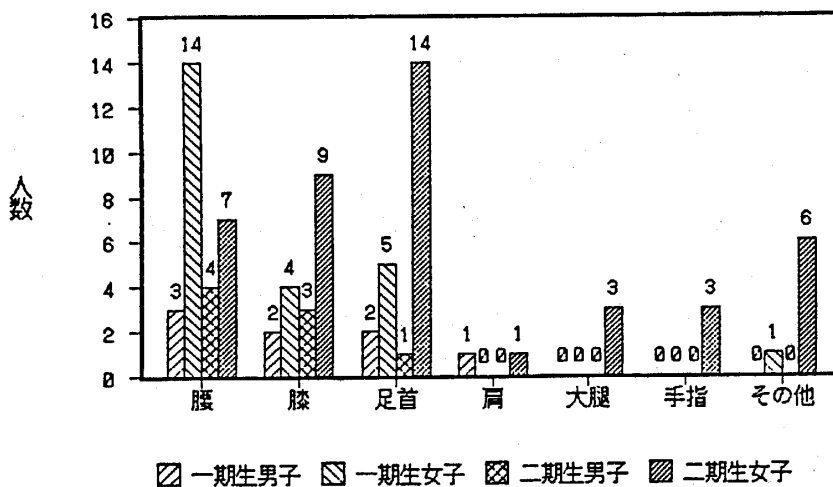


図4 本学入学後のスポーツ外傷・傷害状況

本学健康体育専攻の学生を対象としたスポーツ外傷・障害の実態調査について

せた。図4は、スポーツ外傷・障害別での集計であり、図5は、スポーツ外傷・障害を受けた原因となる種目別での集計である。図2・3と比較してみると、本学入学後にスポーツ外傷・障害を抱えている学生は少なくなっている。

また、一・二期生で比較してみると、本学入学後に於いても、1と同様、二期生が一期生よりもスポーツ外傷・障害を受けた数が多い結果となった。

4. スポーツ外傷・障害程度の状況

スポーツ外傷・障害程度を「A：通学可能」「B：欠席1～2日」「C：欠席3～7日」「D：欠席8日～1ヶ月以内」「E：欠席1ヶ月以上」の5段階に分け、回答させた。本学入学前を図6に、本学入学後（継続を含む）を図7に示した。スポーツ外傷・障害の程度としては、「通学可能」なものが最も多く、入学前で約62%、入学後（継続を含む）約90%という結果であった。

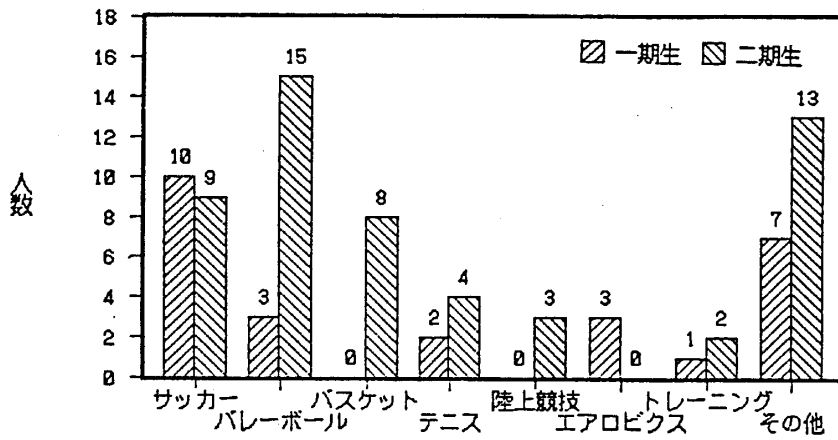
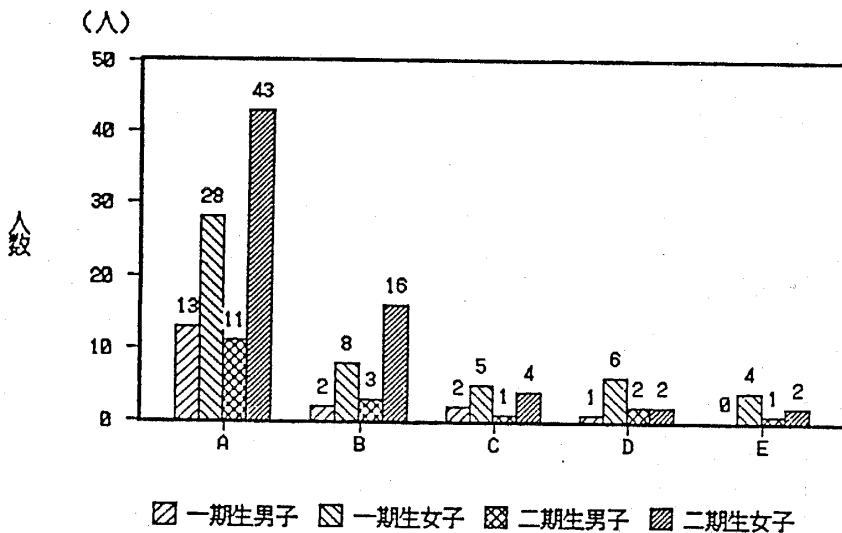


図5 種目別集計



A：通学可能
 B：欠席1～2日
 C：欠席3～7日
 D：欠席8日～1ヶ月以内
 E：欠席1ヶ月以上

図6 傷害程度の状況

5. スポーツ外傷・障害の回復・治療状況

上記スポーツ外傷・障害の回復・治療の状況について回答させた。

回復状況を集計した結果、完治した学生は、全体の30%であり、残りの70%は何らかのスポーツ外傷・障害を抱えている。(図8) その中で治療を行っているのは、わずか21%(27名)であった。

(図9)

治療の状況は、「湿布をする」が最も多い結果

(12名)となっている。(図9) これはスポーツ外傷・障害程度(図7)をみると「B」以上に該当する学生が7名のため、治療を行っている学生(27名)のうち20名は、スポーツ外傷・障害程度「A」ということになる。つまり、治療を行っている学生の約74%は、スポーツ外傷・障害程度が比較的軽いということである。

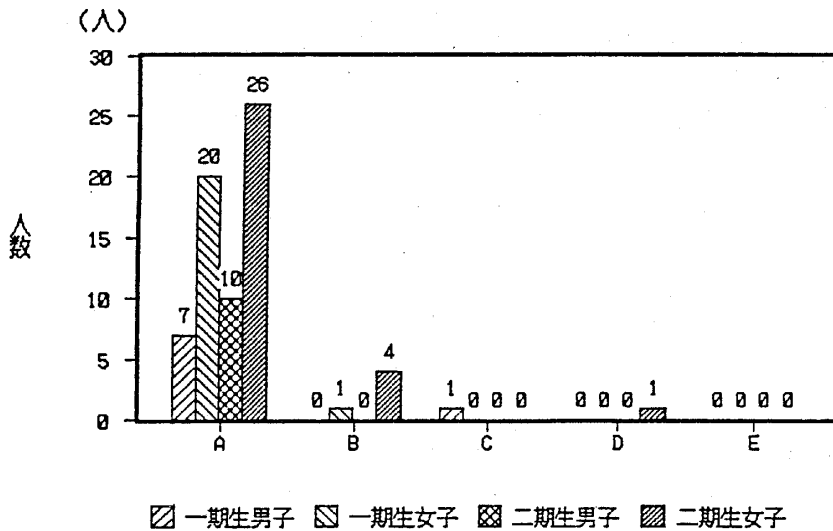


図7 短大入学後の傷害程度状況

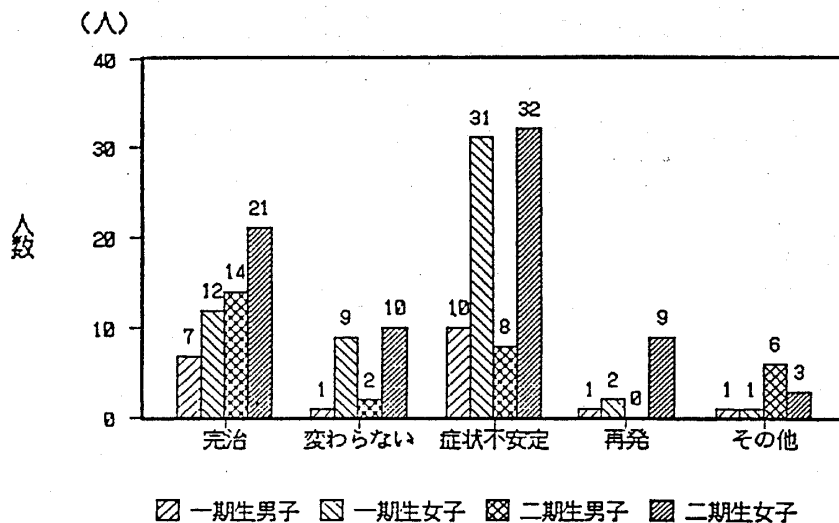


図8 回復・治療状況

まとめ

本学健康体育専攻の学生に、スポーツ外傷・障害についてのアンケート調査を行った。その結果、全体の約76%の学生が何らかのスポーツ外傷・障害を受けていた。また現在約70%の学生が、何らかのスポーツ外傷・障害を抱えている。しかし、その中で治療を行っている学生は、21%だけであった。

これは、スポーツ外傷・障害の程度が軽いためとも考えられるが、自分だけの判断で治療していないとすると問題である。スポーツ外傷・障害をあまり軽視すると、治癒が遅れ、他の二次的なスポーツ外傷・障害を引き起こす原因ともなる。そのため、スポーツ外傷・障害及びその対処方法に

ついて、正しい理解と知識を持てるように指導していく必要があるものと考えられる。

今後、この調査を継続して行い、本学学生のスポーツ外傷・障害についての実態を把握し、学生に対し指導するよう考えていかなければならないと思われる。

参考文献

- 1) 廣島和夫・波多野義郎「スポーツ外傷」同朋社 p8-12 1987
- 2) 魚住廣信「スポーツ外傷・障害マニュアル」医道の日本社 1991
- 3) 榊田喜三郎・山本真「スポーツ外傷・障害の予防と治療」南江堂 p1-10 1988

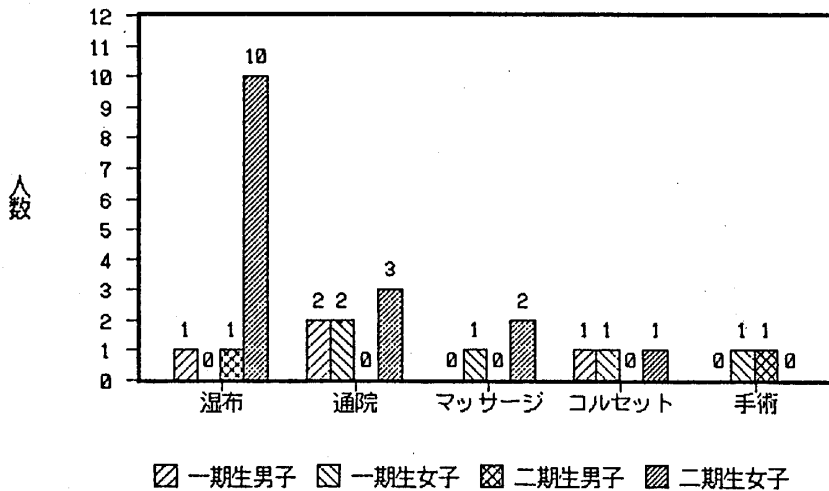


図9 治療状況