

サッカーにおけるスポーツ外傷予防プログラム導入の効果

key words: サッカー、スポーツ外傷予防、プログラム

【目的】

中学生サッカークラブチームのコンディショニングを目的にサポートを行っており、スポーツ外傷予防としてストレッチングやトレーニングなどの指導を行ってきた。しかしながら、競技特性や成長期の年代であることから、予期せぬ外傷や故障が絶えないのが現状であった。サポート開始から外傷件数の減少は認めるものの、より一層の予防を図るため、一昨年度より FIFA の提唱する予防プログラム The F-MARC11(以下 The11)を導入し始めた。予防プログラムの効果をさらに引き出すために、第 43 回日本理学療法学会で発表した前十字靭帯再建術後の高校サッカー競技選手の協議復帰の一助となったフェルデンクライス・メソッドの動きによる気づき(以下 ATM)を加えた予防プログラムを開始し、その効果を検証したので以下に報告する。

【対象と方法】

本研究について十分に説明し本人及び保護者から同意を得た当クラブチーム在籍選手(平成 19 年度 52 名、平成 20 年度 54 名)を対象に 4 月から 9 月までの 6 か月間のスポーツ外傷件数を前年度の同時期と比較した。10 月以降は 3 年生の進路の関係上、人数やサポートに違いが生じていることから除外した。試合など年間スケジュールは両年とも同様に指導者も同一である。The11 は一昨年より導入しており、筋力やバランスを中心としたもので構成されている。改訂版として、昨年 10 月より ATM のメニュー JFA フィジカル測定ガイドラインに準じたフィールドテストの結果もあわせて考察した。

【結果】

19 年度では全件数 24 件で、前年度の 27 件に対して 1 割強の減少を認めた。今回の ATM プログラム導入後では 17 件で、前年比 70%の発生件数となった。内訳では、足関節靭帯損傷や捻挫が 10 件から 7 件、大腿、下腿の肉離れや筋損傷が 6 件から 3 件と減少した。膝関節靭帯損傷、半月板損傷は 3 件から 2 件に減少したが、前年度にあった前十字靭帯損傷は 0 件であった。また、フィールドテストでは、アジリティテストの数値は向上したが、他の項目では顕著な向上は認めなかった。

【考察】

前年度との比較により、ATM プログラム導入後に発生件数が減少したことから、スポーツ外傷予防に効果があったと考えられる。サッカーでの外傷はコンタクトプレー、オフ・ザ・ボールでの動きなど多彩な原因が関与している。ATM により神経系の賦活がなされ、これらの身のこなしが変化したのではないかと考えられる。よって、従来の The11 で補えきれなかった身体の使い方を自分自身で学ぶことができたと考えられる。今後は、県内の中学生年代の各チームにも予防プログラムを導入し、どの要素に変化をもたらしたのか詳細に検証を進めたい。