

ラケットスポーツの傷害とコンディショニング

○佐藤 睦美¹⁾, 吉本 陽二²⁾, 小柳 磨毅³⁾, 中田 研⁴⁾

¹⁾ 大阪保健医療大学 保健医療学部

²⁾ 奈良東病院 リハビリテーション科

³⁾ 大阪電気通信大学 医療福祉工学部

⁴⁾ 大阪大学大学院 医学研究科器官制御外科学講座

我々は実業団女子バドミントンチームにメディカルスタッフとして定期的に訪問し、スポーツ傷害の発生チェック、応急処置、医療機関との連携を軸に、ウォーミングアップやクーリングダウン、ストレッチング、テーピングなどの指導を実施した。加えて、筋力や柔軟性、呼吸循環機能のチェックも年に1回実施し、その結果をもとに各選手のトレーニングメニューの作成、指導を行った。

当該チームの1年間のスポーツ傷害は58件あり、そのうち43件が下肢で、外傷よりも慢性障害が占める比率が高く、傷害の発症は、団体リーグ戦や個人選手権が続く秋から冬にかけて多かった。傷害に対する治療・コンディショニングはのべ106件実施され、観血的治療に至ったのは肩腱板損傷と足関節捻挫の2件であった。愛好家では肘上顆炎の発症が比較的多く報告されているが、本チームでは肘の傷害は発症しておらず、競技レベルによるラケットスイング技術の差異などが影響していると考えられた。ラケットスポーツにおいても、下肢から体幹、上肢、ラケットへの運動連鎖が効率的に行われないと、慢性障害やパフォーマンスの低下に繋がる。効率的な運動連鎖を行うために不可欠な可動性や筋力、協調を獲得するためのトレーニングを紹介する。