

女子バスケットボールにおける外傷予防の取り組み

津田 清美

日本バスケットボール協会 スポーツ医学委員会トレーナー

膝前十字靭帯損傷は女子バスケットボールで発生率が高く、国内外を問わずその発生メカニズムや様々な予防策が論じられている。

WJBL (バスケットボール女子日本リーグ機構) では2008年にトップアスリート向けの「WJBL外傷予防プログラム」、JAB (公益財団法人日本バスケットボール協会) では2011年には前十字靭帯損傷の好発年齢である中高生向けに「JBA ジュニア向け外傷予防プログラム」を作成した。これらのプログラムは「筋力」「バランス」「ジャンプ」「スキル」の4要素で構成されている。

WJBLではリーグの外傷発生現状を把握し予防策の検討などに役立てることを目的として、2006年度より外傷調査に取り組んでいる。これまで参加12チーム、延べ975名分のデータが蓄積されてきた。過去5年のデータでは全体の70～75%が下肢外傷 (足関節約30%、膝関節約20%) である。予防プログラム作成後は、実施チームと非実施チームで外傷発生率を比較して、実施チームでやや外傷発生率が下がる傾向がみられているが、実施チームと非実施チーム間に顕著な差は認められていない。

一方、「JBA ジュニア向け外傷予防プログラム」は国内での普及を図るため協会HPで随時閲覧可能としたが、多くの中高生チームでは予防プログラムを適切に指導できる人材がいなくとも思われるため、今後は適切な実施について対策を講じる必要があると考えている。