

中学校サッカー部の下肢柔軟性の差異 ～学年別での特徴～

○菅原 康史(すがわら こうじ) (PT), 尾崎 勝博(PT), 児玉 祐二(PT), 大山 史朗(PT)

一般財団法人 弘潤会 野崎東病院 アスレティックリハビリテーションセンター

【目的】

日本中学校体育連盟によると、全国でサッカーに部活動として参加する生徒は約 22 万人とされ、他の部活動と比較しても年々参加率が増える傾向にある。その中で集団でのメディカルチェック（以下、MC）が行われているのは、プロチームの下部組織やリーグ上位チームに限られ、一般的な部活動で行われている例は少ない。そこで今回、中学校サッカー部の MC を実施し、タイトネスにおいて学年別に異なる特徴がみられたので報告する。

【方法】

対象は中学校サッカー部員 52 名、MC は全員同日同会場にて測定した。タイトネスの評価は、大場らが提唱する「成長期ヘルスチェックシート」を用い、学年間の比較を行った。統計処理は、Kruskal-Wallis の H 検定を用い、有意差を認めた項目について Mann-Whitney の U 検定を行った。危険率 5% 未満を有意水準とした。

【説明と同意】

ヘルシンキ宣言に基づき、監督、選手、学校に十分な説明と同意を得て行った。

【結果】

指床間距離（以下、FFD）では、3 年生は 1 年生と比較して有意に柔軟性が高い結果となり ($p < 0.05$)、左腸腰筋のみ 1・2 年生は 3 年生に対して有意に柔軟性が低い結果となった ($p < 0.05$)。

【考察】

1 年生の FFD での柔軟性不足が示唆された。12～13 歳は身長最大発育速度年齢（以下、PHV 年齢）において発達が最も著しい時期であり、骨の長軸方向の成長等がタイトネスに影響を及ぼしていると考えられる。腸腰筋のタイトネスについては、PHV 年齢に加え、競技特性による影響が示唆された。