

大学女子学生バスケットボールチームの 練習計画と傷害発生について—2年間の調査より—

武庫川女子大学大学院文学研究科教育学専攻
山本嘉代
武庫川女子大学文学部健康・スポーツ科学科
小柳好生・坂井和明・中村真理子・四元美帆
相澤徹・田中繁宏・野老稔

目的

大学女子バスケットボールチームの練習内容と傷害発生状況の調査を行い,その関連を明らかにし傷害予防と競技力向上に役立てることを目的として本研究に取り組んだ。

対象及び方法

(1)調査対象

関西女子学生バスケットボール1部リーグに所属するチームの選手 38人
(2003年20人 2004年18人)

(2)調査期間

2003年1月～2003年12月

2004年1月～2004年12月

各シーズンを次のように期わけした。

I期	1月～2月	〔鍛錬期Ⅰ〕
II期	3月	〔試合準備期Ⅰ〕
III期	4月～5月	〔試合期Ⅰ〕
IV期	6月～7月	〔鍛錬期Ⅱ〕
V期	8月	〔試合準備期Ⅱ〕
VI期	9月～12月	〔試合期Ⅱ〕

(3)調査内容

- ①練習日数 ②練習回数 ③練習時間
④練習内容 ⑤参加人数 ⑥傷害発生状況

(4)検討内容

- ①2003年と2004年の年間計画及び練習内容について
②練習内容と受傷状況との関連について

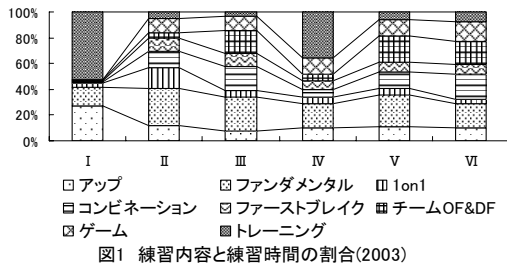
結果及び考察

1. 練習期別にみた練習内容と練習時間の割合

(1)2003年について

2003年の練習内容をみると各期にはそれぞれ特徴があった。Ⅰ期とⅣ期の鍛錬期では,トレーニングが多くなっていた。しかし,同じ鍛錬期であるがⅣ期はⅠ期よりバスケットの練習が多くなっていた。試合準備期のⅡ期では,1on1の技術練習が多くなっていたが,Ⅴ期では4on4,5on5の戦術練習が多くなっていた。試合期のⅢ期とⅥ期は同じような傾向にあった。

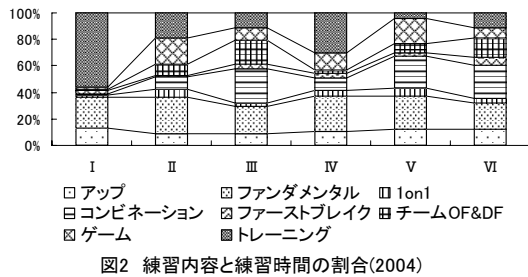
このように,期ごとによって練習内容の割合が違うことから,対象チームが期分けを行っていたことが確認できた(図1)。



(2) 2004 年について

2004年も2003年と同様に期ごとで練習内容の割合に違いがみられた(図2).

次に、2004年の I ~ VI期を2003年と比較してみると、それぞれの期で2003年と2004年では練習内容の割合に違いがみられた。これは、2003年のデータをもとに練習内容の検討が行われた結果と考えられる(図1, 2).



2. 傷害発生状況

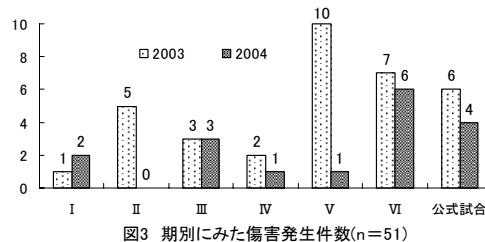
2年間の傷害発生件数をまとめると2003年34件, 2004年17件であった。1回の練習時間, 参加人数にほとんど差はみられなかったが, 練習・試合1時間1000人当たりの傷害発生件数をみると, 2003年0.008件, 2004年0.004件と減少していた(表1).

表1 傷害発生件数

	2003 年	2004 年
傷害発生件数(件)	34	17
延べ参加人数(人)	5131	5656
延べ時間(時間)	845	919
練習・試合回数(回)	331	344
練習・試合1時間1000人当たりの傷害発生件数(件)	0.008	0.004

3. 練習期別にみた傷害発生件数

試合準備期の II 期, V 期では傷害発生件数は減少していた。しかし, 総合練習が多くなる試合期の III 期, VI 期の練習中, またそれらの期で行われる公式試合での傷害発生件数はほとんど変わらなかった。東谷¹⁾らのスクリーメージ(試合形式の総合練習)で, 外傷が多く発生しているという報告と同様の傾向がみられた(図3).



4. 2003 年と 2004 年の練習内容の比較と受傷状況

(1) II 期について

II 期における傷害発生件数は2003年5件, 2004年0件であった。2003年の調査結果より, この時期の傷害発生がシーズン後半のチーム戦力に影響していたことが明らかになっていた。2004年ではこれまでのトレーニングプログラムを改め, I 期に引き続き II 期

でのトレーニング時間を増加させた。このように、試合準備期にも継続してトレーニングを行ったことが、傷害発生件数の減少に寄与したのではないかと考えられる(図4)。

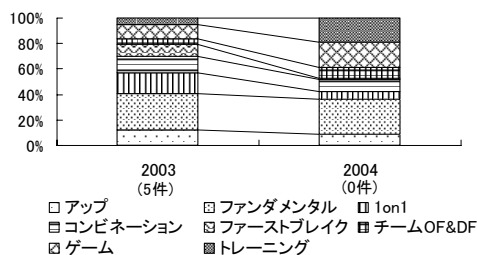
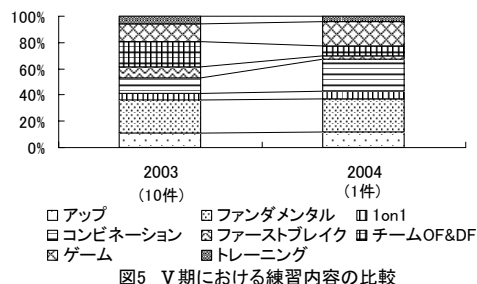


図4 II期における練習内容の比較

(2) V期について

V期における傷害発生件数は2003年10件、2004年1件であった。10件のうちファンダメンタル、コンビネーション、ゲームでそれぞれ2件ずつ発生していた。2004年ではこれらの練習時間は増加しているが、傷害発生件数は大きく減少していた。

IV期では、2003年と2004年ともに、トレーニングとパスやシュートなどの基礎練習を主に行っていた。そのあとのV期では、2003年はチームOF・DEFの総合練習が多くなっていた。黒田²⁾らは、外傷発生の防止には、基礎訓練による体力・技術の向上がまず必要であると指摘している。2004年では、基本的な動きの練習として、コンビネーションOF・DEF(2on2, 3on3)の時間を増加させた。このことが、傷害発生件数の減少に関係したのではないかと考えられる(図5)。



まとめ

大学女子バスケットボールチームの練習計画と傷害発生について調査を行った結果、以下のことが明らかになった。

1. 2003年と2004年の練習内容はII期とV期で違いが見られた。
2. 傷害発生件数は2003年34件、2004年17件と減少していた。
3. 2003年の調査結果により、練習計画が見直されたことが2004年の傷害発生件数の減少につながったと考えられる。
4. 今後もこの調査を継続して行うことにより、傷害予防に結びつく縦断的な結果を得られることが期待される。

参考文献

- 1) 東谷晋吾ほか: 大学アメリカンフットボール部の外傷発生調査～部位別外傷発生について～. 中京大学体育研究所紀要(17): 53 - 56, 2003.
- 2) 黒田真二ほか: 某大学アメリカンフットボール部の外傷要因-2年間の調査から-. 日本臨床スポーツ医学会誌

10(3) : 508 - 512, 2002.