

目 次

I 緒言と研究方法	1 ~ 3
II 中央企画班研究報告	
1. アンケート調査報告	4 ~ 37
2. 診察結果報告	
1) 頸部・胸椎部・腰部について	38 ~ 43
2) 肩について	44 ~ 49
3) 肘関節について	50 ~ 57
4) 膝関節障害について	58 ~ 62
5) 膝関節外傷について	63 ~ 69
6) 足関節・足・足指について	70 ~ 74
III 地域研究班研究報告	
1. 北海道研究班報告	76 ~ 85
北海道における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
2. 青森県研究班報告	86 ~ 109
青森県における若年層スポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
3. 千葉県研究班報告	110 ~ 125
千葉県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
4. 神奈川県研究班報告	126 ~ 137
神奈川県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
5. 静岡県研究班報告	138 ~ 162
静岡県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
6. 滋賀県研究班報告	163 ~ 178
滋賀県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
7. 岡山県研究班報告	179 ~ 190
岡山県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
8. 愛媛県研究班報告	191 ~ 200
愛媛県における若年層のスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究	
IV 総 活	201 ~ 202

昭和59年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No. I 若年層におけるスポーツ外傷・障害に関する研究—第1報—

財) 日本体育協会 若年層におけるスポーツ外傷・障害に関する研究班
班長 高沢晴夫(横浜市立港湾病院)

I. 緒言と研究方法

緒言

近年、スポーツが広く一般の人達の間で盛んに行われるようになってきた。スポーツ・クラブ、スポーツ少年団などでは子供達にいろいろなスポーツ種目が行われているが、そのこと自体は喜ばしいことであり、大いに奨励されるべきことである。

しかし、スポーツが盛んになり、普及すれば、それにつれていくつかの問題点もあらわれてくる。その1つに発育期にある若年層の人達に対して、どのようにスポーツを行わせるかがある。とくに、障害の発生を防止し、健全な発育、発達を促するためにはどうしたらよいかである。

発育期の子供は大人と同一に扱うべきでないとよくいわれている。骨格系は未成熟であり筋力も弱い。また、同じ年齢であっても、身体の発育には相違がある。障害防止の点から適切なスポーツを行うのはどうしたらよいかは重要な問題を含んでいる。

画一的な解決はできないであろう。しかし、原則は見出さなければならない。

少年の肘関節障害は使い過ぎ、投球練習が過度になるのとかなりの関係がある。未成熟な骨、関節軟骨に対する過度の負荷は障害発生の原因となっている。その一方で、運動不足による敏捷性の低下、平衡機能の減弱は骨折など、外傷

発生と深い関係が認められている。

若年層のスポーツを指導している人達に、正しい障害発生防止のための注意点を知ってもらうことも大切である。それには、若年層のスポーツ障害の実態を正しくとらえる必要がある。それによって、障害の発生を防止し、健全なスポーツを行えるようになるわけである。

このようなことから、若年層におけるスポーツ障害とその予防に関する研究が3ヵ年の継続研究としてとりあげられた。

具体的には全国を北海道、青森、千葉、神奈川、静岡、滋賀、岡山、愛媛の8地域、中央企画班の計9班に分れて研究が行われることになった。

IV. 総 括

執筆 財) 日本体育協会

若年層におけるスポーツ外傷・障害とその予防
に関する研究班

班長 高沢 晴夫 (横浜市立港湾病院)

若年層のスポーツ外傷・障害の発生の予防を主目的として、3カ年の継続研究が始められ、その初年度としてスポーツ少年団を主対象とする調査を行ない、以下のような結果を得た。

- 1, スポーツ少年団の保護者を対象とするアンケート調査は、全国9地区合計で21682名こ回答を得、競技種目別にみれば、サッカーの4509名が一番多く、ついで野球の3661名、バスケットボールの3088名、剣道の2880名の順であった。
- 2, 過去の外傷・障害は2586名、11.9%であった。
- 3, 調査時・現在の外傷・障害は572名、2.7%の発生率であった。各スポーツ種目とも年齢が上になるほど、発生率は高くなる傾向が認められた。
- 4, 練習時間との関係では、長いほど外傷・障害の発生は多く、試合回数は年間5試合以上に、試合経験では全国大会出場がそれぞれ発生率が高かった。
- 5, 指導者のスポーツ歴との関係では、大学時代スポーツ経験ありが3.7%の発生率で一番高く、これは、これらの人が指導しているチームのレベルが高いことも考えられる。
- 6, 頸部・胸椎部の障害は9名、腰部は17名であり、脊椎分離症5名、腰痛症7名、椎間板ヘルニアと思われる者が2名あった。
- 7, 肩の障害での直接検診は77名であり、なんらかの症状があった者は32名であった。Loose Shoulderは3名、X-Pでの異常なLihle League Shoulder 8名、剣道での上

腕骨近位骨端線離開1名が認められた。

- 8, 肘関節痛により診察を受けたのは124名であった。肘関節の外傷・障害の発生率は0.57%であった。10歳未満では肘関節痛を訴えるものは少なかった。肘関節障害は内側に多く、外側の離断性骨軟骨炎は8名であった。野球、ソフトボールなどで投球動作を繰り返すこと、野球歴が長く、練習量が多く、野球のみを行っている者に多く発生していた。
- 9, 膝関節障害は54名であり、診断名を特定できない膝痛が一番多かった。これらの障害のためスポーツに何らかの影響があった者は41名(76%)であり、練習時間が長いことに関係があった。
- 10, 膝関節外傷は57例で、このうち純粋な外傷は打撲13例、捻挫5例、半月板損傷2例、内側側副靱帯損傷1例、大腿骨遠位骨端線離開1例の計26例であった。練習時間7時間未満とそれ以上では外傷・障害ともに大きな差異を呈した。
- 11, 足関節の診察は75名であり、捻挫、靱帯損傷が43名であった。ついで関節痛の14名、骨折の10名であった。足指は74名であり、骨端症の31名が一番多かった。発生原因ではオーバートレーニングによるものが24名、 $\frac{1}{3}$ をしめていた。
- 12, 北海道の調査では、傷害の発生頻度は男子18.1%、女子15.9%であった。種目別ではスキー、スケート、サッカー、野球の順に多かった。治療期が長期にわたるものは、スポーツ障害に属するものが多かった。

- 13, 青森では、種目では野球、サッカー、バスケットボール、卓球が主なものであり、直接検診を行った137名では野球が52名で一番多く、野球肘は10名のうち1名は手術を受けていた。本人を含めて保護者、指導者に対してスポーツ傷害（特に若年者）の知識・認識が不足しているのではないかと痛感されている。
- 14, 千葉では、2300名の調査で、過去に傷害のあった者は253名・11%であり、各種目とも10歳以下で受傷したものが70%であった。各種目とも試合回数が多くなるに従って増加する傾向にあり、試合内容の高さにも比例し、ハードトレーニングによるものと考えられた。
- 15, 神奈川では過去の外傷・障害は全体の20%前後にみられ、足関節、足、アキレス腱が多かった。活発な性格の者に過去の外傷・障害の発生率が高かった。現在、外傷・障害のある者は4.8%であった。直接検診した25名では外傷が24.1%、障害が75.9%で骨端炎が多かった。
- 16, 静岡では野球、サッカー、ソフトボールの3種目について調査を行った。過去のスポーツ活動において、13~16%にケガや故障を経験しており、最も割合の高いのはサッカー・11~12歳の22.0%であった。直接検診は16名に行い、障害部位はサッカー選手が多かったためか下肢に集中していた。このうち2名にはスポーツの継続性に難があった。
- 17, 滋賀では、サッカー、バレーボール、野球について調査するとともに、運動生理学、社会学、心理学の面からの検討も加えて行った。
- 18, 岡山では、アンケートの回答は1868名であり、傷害の既往ありは218名、現在ありは45例であった。100名の直接診療では、小学校5年、6年に集中し85名あり、種目では野球が多く、肘・37名、肩7名がその障害部位であった。骨端線近くの障害の発生が多かった。
- 19, 愛媛では199名の指導者、8581名の保護者からのアンケートの回答が得られた。傷害の発生率は7.7%であり、種目別ではサッカーの10.8%が最も高く、以下ソフトボール7.7%、バスケットボール7.4%、剣道6.0%と続いた。
- スポーツ中の傷害で医師等の治療を受けなかった者が9.6%をしめた。スポーツ傷害の治療期間は3カ月未満が85%であった。