

## 地域中学校野球部指導者への障害予防に関するアンケート調査

### 【キーワード】

野球部指導者、障害予防、アフターケア

0612005 石田健太 0612012 氏原大貴  
0612027 亀田光宏 0612055 但野祥吾  
0612085 山野井健 0612087 横田裕之  
0612099 渡辺知宏

### 【はじめに】

2008年に大田原市内、那須塩原市内の中学校野球部員・指導者に対し、障害予防に関してアンケート調査した。調査結果より、ストレッチ実施時間の短さ、障害予防の意識の低さがみられた。今回は希望があった中学校5校に対してオフシーズンにストレッチ講習会を行うとともに2009年6月に部員・指導者へのアンケートを実施した。

本研究の目的は次の2つである。1つ目は2008年と2009年非介入群とを比較し、指導者の障害予防に対する意識、傾向の変化を考察することである。2つ目は2009年の結果をストレッチ講習会の有無で比較し、指導者の意識、傾向の変化を考察することである。

### 【対象と調査方法】

大田原市内、那須塩原市内中学校野球部員・指導者合計29名に対し、独自に作成したアンケート用紙を使用した。方法として留め置き調査法（上記中学校21校に連絡・訪問し、配布後、後日回収）を2009年6月に行った。アンケート内容は2件法を中心としたもので、練習時間、ストレッチ、アイシング、ジョギング、マッサージの有無、実施タイミング等を任意に調査した。またストレッチ講習会を行った5校を指導群、行っていない16校を非指導群として、2008年のアンケート結果と2009年のアンケート結果の相違を $\chi^2$ 検定にて比較した。

### 【結果】

<回収率 79.3% (23名) 有効回答 23名>

アンケート結果を表1に示す。2008年と2009年非指導群間の比較を $\chi^2$ 検定にて行ったところ、「クールダウンにマッサージを指導している」の項目で有意差を認めた。また2009年指導群、非指導群間の比較では「RICEをよく知っている、聞いたことはある、知らない」の項目で有意差を認めた。

### 【考察】

2008年と2009年非指導群の比較結果より「クールダウンにマッサージを指導している」にのみ有意差がみられた。これにより指導者のクールダウンに対する意識、実施状況の変化は

小さいと考えられる。したがって2009年の非指導群においては、2008年の結果と同様に指導者の身体のケアに関しての指導不足が考えられる。この結果の理由としては練習時間が限られていることが挙げられる。

また、2009年介入群と非介入群とを比較したとき、「RICEをよく知っている、聞いたことはある、知らない」にのみ有意差がみられた。更に、非介入群に比較し、介入群はクールダウンの指導を行う傾向にあるが、ここに有意差はみられなかった。これらの結果より、非介入群の指導者はクールダウンに対する意識が低く、知識が乏しいと考えられる。

以上より、今回指導者の身体のケアに関しての指導不足がみられたが、成長期である中学生の障害予防は重要である。したがって今後ストレッチ講習会では部員だけでなく、指導者向けにも、なぜストレッチを行うのか、成長期の身体に対しケアを行わないことの危険性等について指導を行うことが必要であると考えられる。また、今後の指導によって痛みを訴える野球部員が減少するのか、指導者の意識が向上するのかを毎年アンケートによって調査していきたい。

表1. アンケート結果

	2008年	2009年 指導	2009年 非指導	2009年 全体
平均練習時間 平日	2.3時間	2.5時間	3.3時間	2.1時間
休日	4.8時間	4.3時間	4.8時間	4.7時間
1日2試合以上ある	17名 (94.4%)	3名 (100.0%)	18名 (90.0%)	21名 (91.3%)
連投もやむを得ない	11名 (61.1%)	1名 (33.3%)	12名 (60.0%)	13名 (56.5%)
投球数制限している	8名 (44.4%)	2名 (66.7%)	12名 (60.0%)	14名 (60.9%)
投球制限数	97.5球	85球	94.6球	92.9球
ウォーミングアップを指導している	18名 (100.0%)	3名 (100.0%)	16名 (80.0%)	19名 (82.6%)
クールダウンを指導している	11名 (61.1%)	3名 (100.0%)	11名 (55.0%)	14名 (60.9%)
クールダウンにストレッチを指導している	9名 (50.0%)	2名 (66.7%)	7名 (35.0%)	9名 (39.1%)
クールダウンにアイシングを指導している	7名 (38.9%)	2名 (66.7%)	8名 (40.0%)	10名 (43.5%)
クールダウンにマッサージを指導している	0名 (0.0%)	2名 (66.7%)	3名 (15.0%)	9名 (39.1%)
RICEをよく知っている	3名 (16.7%)	3名 (100.0%)	2名 (10.0%)	5名 (21.7%)
聞いたことはある	4名 (22.2%)	0名 (0.0%)	6名 (30.0%)	6名 (26.1%)
青少年の野球障害に対する提言をよく知っている	3名 (16.7%)	0名 (0.0%)	1名 (5.0%)	1名 (4.3%)
聞いたことはある	8名 (44.4)	2名 (66.7%)	10名 (50.0%)	12名 (52.2%)
障害予防に意識が向くようになった	1名 (5.6%)	2名 (66.7%)	7名 (35.0%)	9名 (39.1%)