

## 背景と目的

野球における障害調査報告は、高校野球や学童野球を対象に多い。例えば、平成5年度の全国高校野球選手権大会より開始されたメディカルサポート活動は、地方大会にも普及し、障害予防の取り組みが行われ、障害調査報告もなされている。しかし、中学生野球部員を対象とした報告は少ない。そこで我々は、T県O市内中学生野球部員を対象に、身体の痛みの状況、ウォームアップ、クールダウン、ストレッチ等、コンディショニングについて2年続けてアンケート調査を行い、コンディショニング意識の変容を報告する。

## 対象と方法

T県O市内中学校の野球部員に対し、独自に作成したアンケートを実施した。方法としては、留め置き調査法を平成19年5月、平成20年7月に行った。アンケート内容は2件法を中心とし、痛みの有無、ウォームアップ、クールダウン、ストレッチ、アイシングの有無・時間等コンディショニング項目に加え、「アンケートによって自分の身体に意識が向くようになったか」を調査項目に追加した。また、先行研究において、効果的とされている15分以上のストレッチ実施率の変容、ウォームアップ、クールダウン、ストレッチ、アイシングといったコンディショニング実施率の2年間の変化について $\chi^2$ 検定を用いて検討した。有意水準は $p < 0.05$ とした。なお、研究の実施にあたり、対象者が未成年であることから、保護者に対して文面にて研究の主旨を説明し、同意を得た。

- ・ウォーミングアップを行っていますか？（はい・いいえ）（ ）分間  
\*いくつ選んでもかまいません\*  
（ジョギング・ストレッチ・ダッシュ・キャッチボール・その他[ ]）
- ・クーリングダウンを行っていますか？（はい・いいえ）（ ）分間  
\*いくつ選んでもかまいません\*  
（ジョギング・ストレッチ・アイシング・マッサージ・その他[ ]）
- ・ストレッチにどのくらい時間をかけていますか？ 約（ ）分間
- ・野球で体に痛みを感じたことがありますか？（ある・ない）  
あると答えた方にお尋ねします。それはどこですか？カッコ内をまるで囲み、体の絵に痛み場所を書き込んで下さい。  
（肩・肘・手・腰・首・背中・太もも・膝・足首）
- ・去年このアンケートを受けたことがありますか？（はい・いいえ）
- 6. アンケートを受けたことによって、自分の身体に意識が向くようになりましたか？（はい・いいえ）

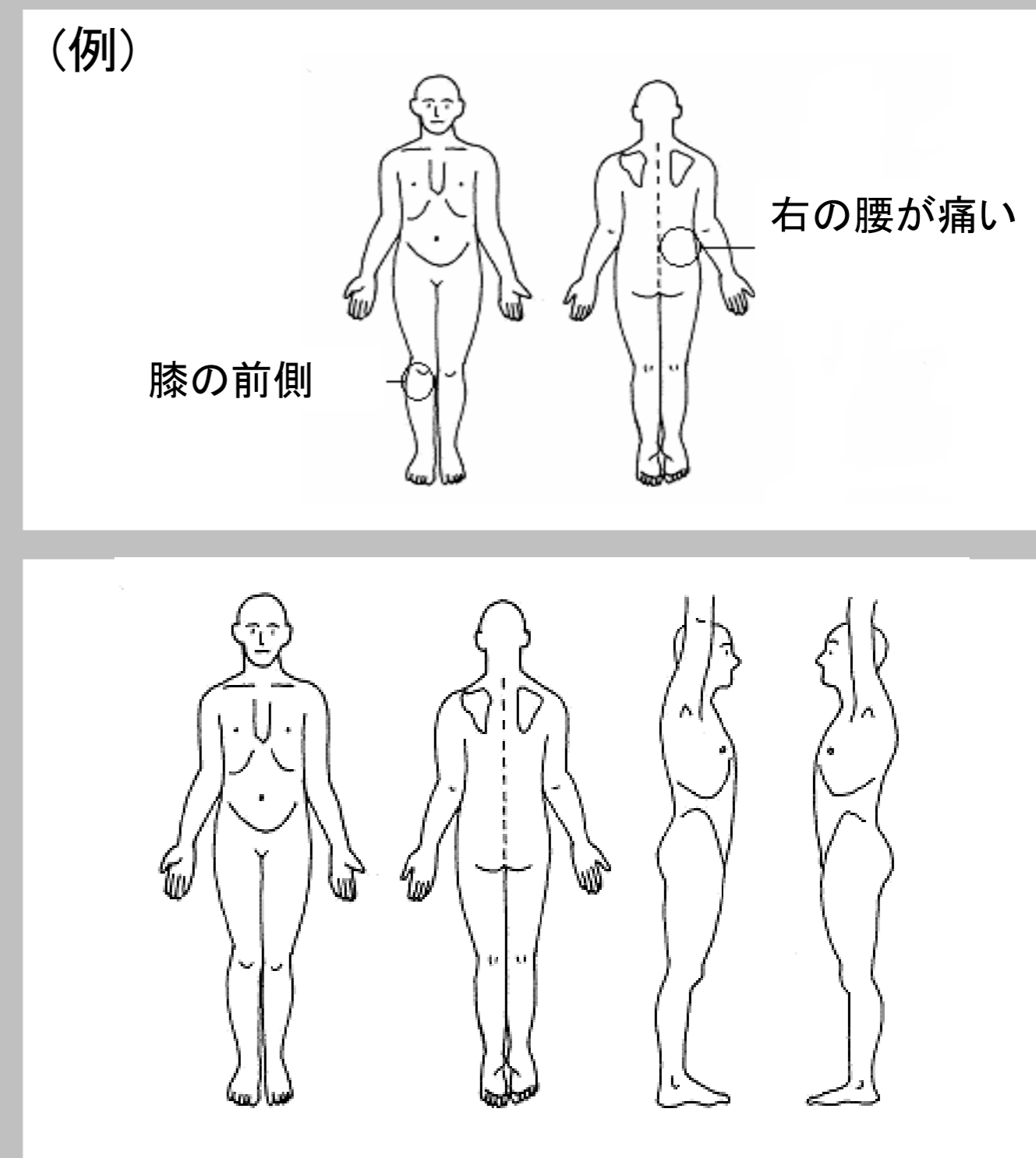
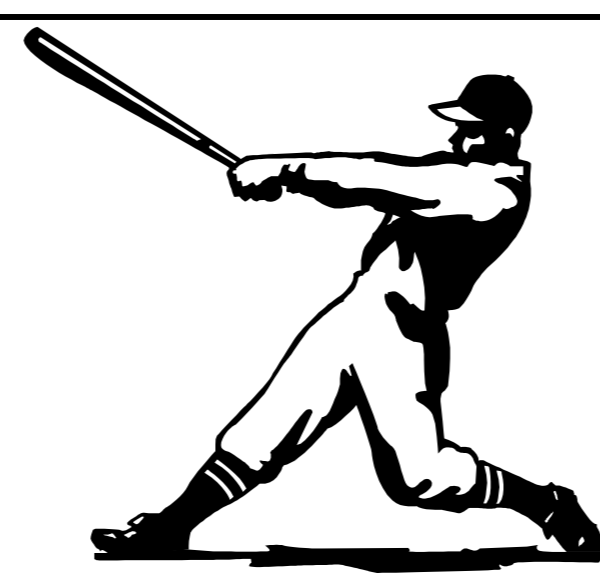


Fig. 1: アンケート内容(一部抜粋)

## 結果

- 76名が2年連続でアンケート調査を受けた。
- 25%の生徒が身体に意識が向くようになった



- 15分以上のストレッチ実施率は、全体で有意差があったが、2年連続で追跡できた群( $n=76$ )では、15分以上のストレッチ実施率に有意差はなかった( $p < 0.05$ )。

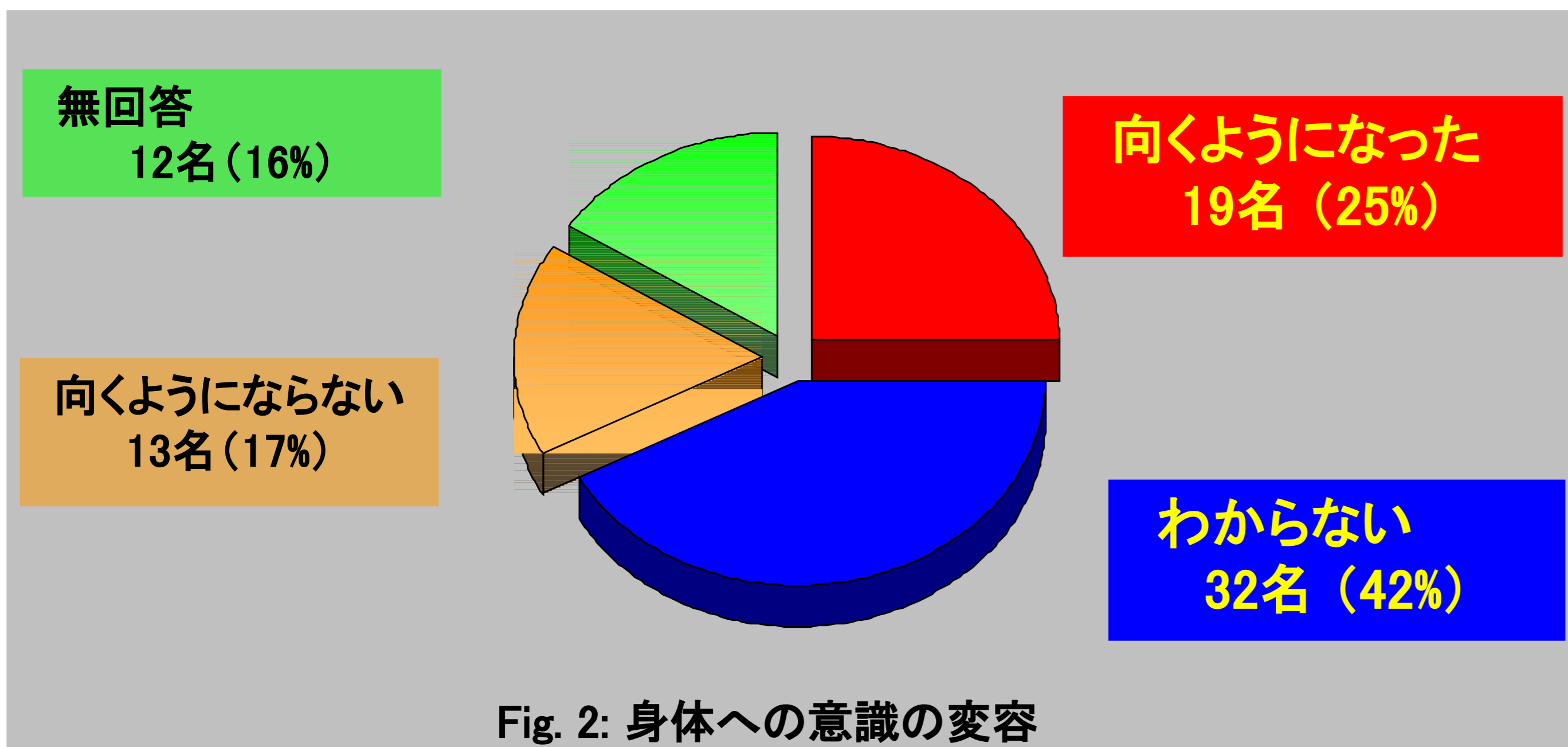
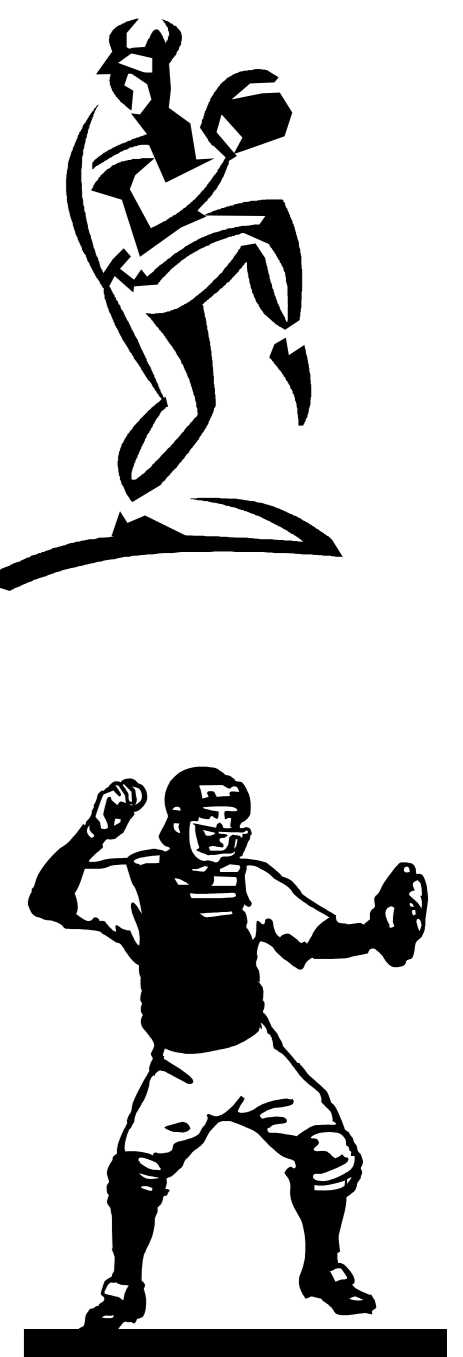


Fig. 2: 身体への意識の変容

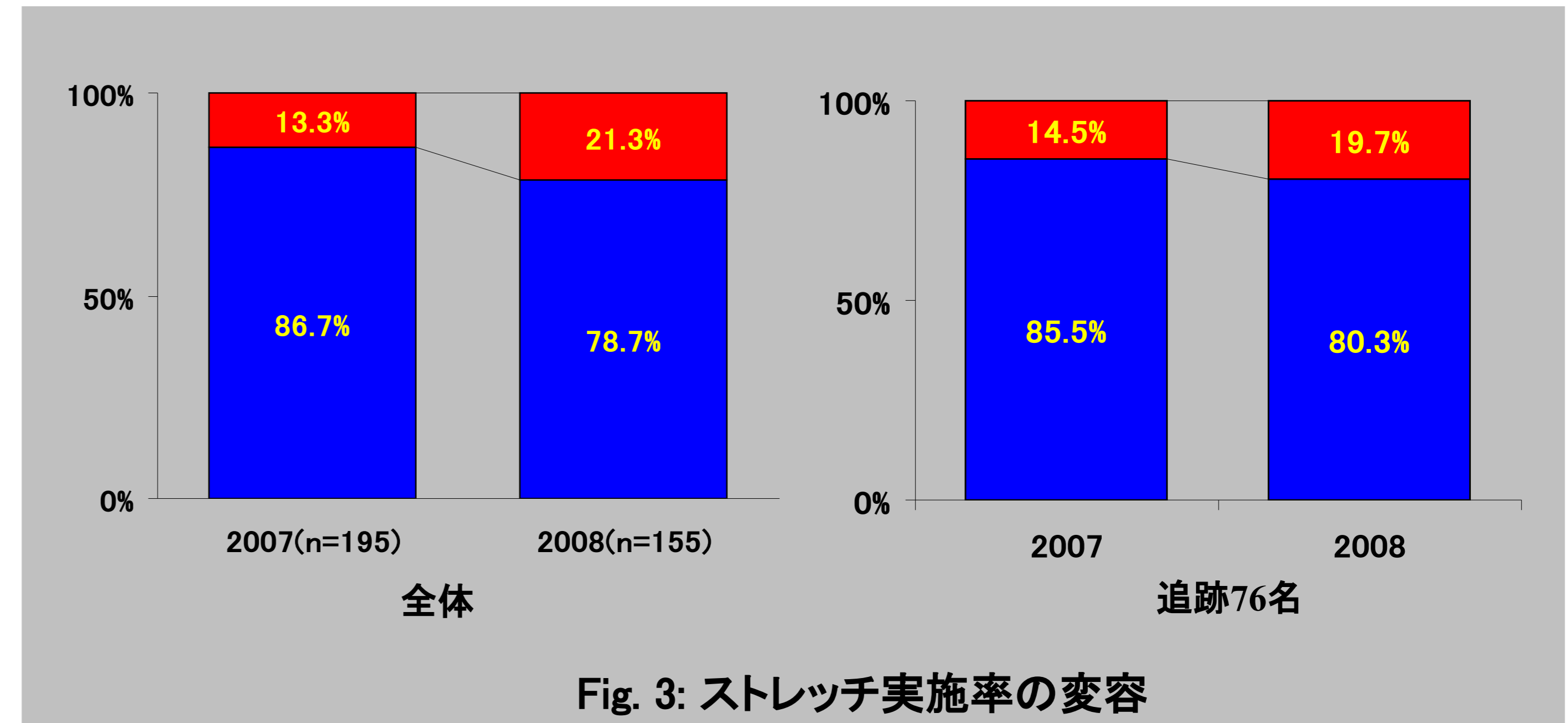


Fig. 3: ストレッチ実施率の変容

- コンディショニングの実施状況の変容(2007年⇒2008年)

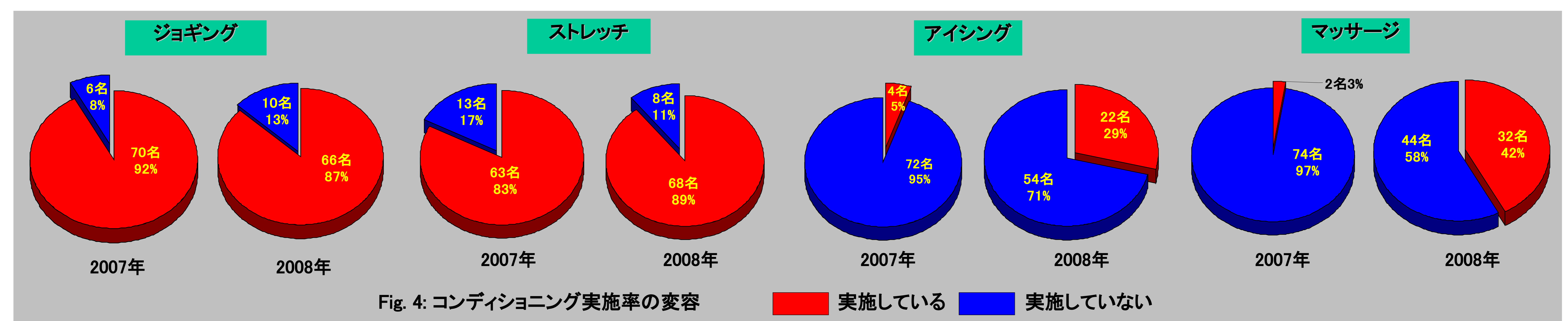


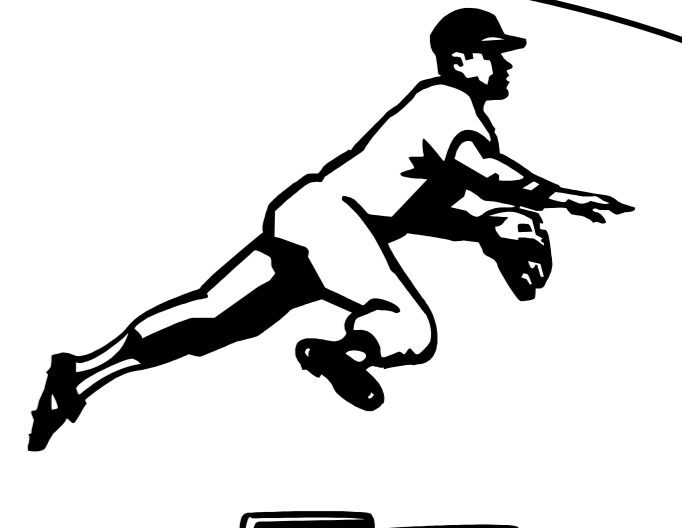
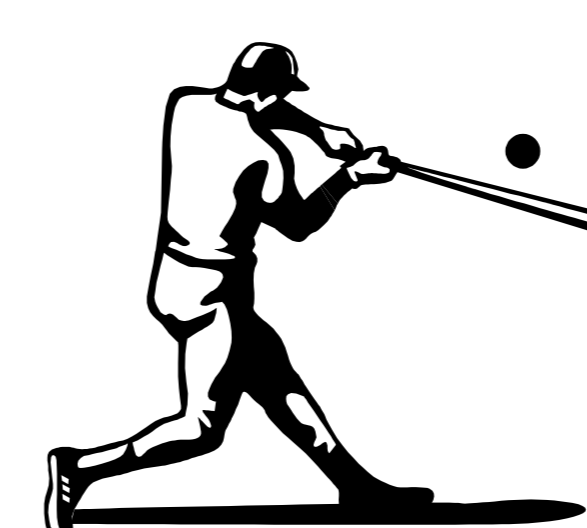
Fig. 4: コンディショニング実施率の変容

- コンディショニング実施率の2年間における変化について、アイシング・マッサージの実施率には有意差があったが、ジョギング・ストレッチの実施率では有意差がなかった( $p < 0.05$ )。

## 考察と今後の課題

- 2年連続アンケートを受けた中学生野球部員において:

- 25%の生徒達が、身体に意識が向くようになったと回答した (Fig. 2)。
- 15分以上のストレッチ実施率は全体で有意差があった (Fig.3)。



※障害予防意識の向上を認めた生徒数の増加が原因のひとつである。

※先行研究では、15~20分程度のゆっくりとしたストレッチが効果的であるとされている。

- コンディショニング2年間の実施率は、ジョギング・ストレッチで有意差はなかった (Fig. 4)。

※コンディショニングの方法が分からないことや、下校時刻の規定という中学校特有の時間的制約がある。

- 今後の課題として、地域中学生野球部員に対して、効率的なコンディショニングの指導が必要である。

※アンケート調査で障害予防意識の変容が認められることより、直接的指導によって更なる意識向上が期待できる。