

## ジュニアユース年代のメディカルチェック ～10年の測定からみえてきたもの～

やまが整形外科  
桑坪 憲史

成長期の競技スポーツの目的は、心身の育成と競技力向上、そして傷害予防です。傷害を予防する為に、選手の身体特性を把握することは非常に重要な事ですが、実際には全ての選手の状態を把握する事は難しいのが現状です。2001年よりジュニアユース年代のサッカークラブチームのメディカルサポートを行っており、2007年からは当院での整形外科的メディカルチェックを行っています。今回はメディカルチェックの実際を紹介するとともに、その意義を述べていきます。

### ●メディカルチェックの主な内容について

測定項目は、問診・身体検査（身長・体重・体脂肪率）・下肢周径・タイトネステスト・関節弛緩性テスト・筋力検査（BIODEX測定・握力）・アライメント測定・パフォーマンステスト（垂直跳び・上体起こしテスト・反応速度）・疼痛誘発テスト・体幹安定性評価・超音波画像検査です。メディカルチェックの結果はレポートを作成し、問題点や予防法などを選手とチームにフィードバックして傷害予防に努めています。

### ●メディカルチェックの結果から傷害の予知は可能であるのか？

メディカルチェックの結果を標準偏差に基づいてA～Eの5段階にランク分けし、ランクE（異常値）が、慢性外傷を発症した選手のメディカルチェックの項目にどれだけ含まれているのか検討しました。結果は、Eランク（異常値）が認められていたとしても、メディカルチェックの結果をフィードバックし、継続的なサポートを行うことで、傷害発症率は低い値を示しました。しかし、Eランク（異常値）が全く認められないが傷害の発症したケースについては傷害の予知が困難と言えるでしょう。

### ●メディカルサポートの介入によりEランク（異常値）は減少するのか？

1回目のメディカルチェックの結果とサポート介入後8か月の2回目の結果を比較検討しました。その結果、足関節の踏み込み角度の低下が認められ、成長期のサッカー競技が足関節の硬さに関与しているものと思われました。その為、足関節のセルフケアやコンディショニングを徹底させることが重要であると思います。

傷害の発症には身体特性だけでなく、環境要因や疲労度そして発育段階などの多くの事項が関与しているので、スポーツ現場で選手の状態の変化を捉え、医療機関との連携を取る事が重要と思われます。そして、安全にスポーツ活動を行う為に、継続的なメディカルチェックやメディカルサポートの体制を確立していくべきでしょう。

### ■ 参考文献

- 1) 桑坪憲史：ジュニアユース（U-15）年代サッカー選手に対するメディカルチェックの結果からスポーツ傷害の予知は可能であるか？，中部リハビリテーション雑誌，26-29，2010
- 2) 桑坪憲史：ジュニアユース（U-15）年代サッカー選手に対するメディカルチェックの有用性について，日本理学療法学会大会誌，C4P3132，2010