

高校生のメディカルチェック
～新入部員からのメディカルサポート～

はまな整形外科クリニック 遠藤祐生

<はじめに>

愛知県内の公立高校サッカー部新入部員 26 名に対してメディカルチェックを実施した。当チームでは選手が自主的にストレッチ、体幹トレーニング、ウォーミングアップを意欲的に行いスポーツ傷害予防に取り組んでいる。メディカルチェックを通して新入部員にもスポーツ傷害予防の重要性を理解してもらい、こうした取り組みが実践できるように指導した。

<内容>

メディカルチェックは 6 種目の下肢柔軟性測定と怪我に関するアンケートを行った。柔軟性の測定では、指床間距離、SLR テスト、Thomas テスト、臀踵間距離、足関節背屈可動域、荷重時足関節背屈可動域の測定を行った。どの項目も柔軟性が低下している選手が多く柔軟性の改善とその必要性を理解してもらう必要があった。

後日選手個々に測定結果についての用紙を配布し、全選手にフィードバックを行なった。フィードバックでは各測定項目の柔軟性低下とスポーツ傷害の関連を説明し、個人で実施できるよう必要なストレッチについて指導を行った。選手が自己の身体について理解でき、ストレッチの実施率が向上した。4 カ月後同様の測定を行った結果柔軟性が大幅に向上した。

怪我に関するアンケートではスポーツ傷害の既往、現在抱えている怪我身体の問題について調査した。調査結果から足関節捻挫後の後遺症にて可動域制限や足関節捻挫を繰り返している選手が 4 名、慢性的に腰部に痛みがある選手が 2 名、慢性的に膝に痛みを抱えている選手が 2 名見られた。これらの選手には個別にコンディショニングメニューを作成し早期に解決を図り、不安なくサッカーに取り組めるようにサポートした。

<まとめ>

メディカルチェックを通して柔軟性の低下を示しストレッチの重要性について理解が得られた。スポーツ傷害予防に対する意識が高まりストレッチの実施が継続的に行えるようになり柔軟性が向上した。また、スポーツ傷害に関するアンケートを行い、新入部員の中で怪我を抱えている選手を早期に把握することができた。これらの選手に早期に対応しスポーツ傷害の悪化、再発を防ぐことができた。メディカルチェックを通じて選手にスポーツ傷害の予防に対する意識を高めることができた。