

大学生のメディカルチェック -外傷・障害予防のための測定と評価-

【背景】大学サッカーは春・秋にリーグ戦があり、夏・冬に全国大会が行なわれる。また、近年 J リーグに入団する選手の割合は大学生が増加している。そのため外傷・傷害を予防することは重要である。

【目的】当院では大学サッカー選手の外傷・障害の早期発見、コンディショニングの検討、外傷後の復帰スケジュールの管理等を目的にメディカルチェックを実施している。

【対象】今回、東海学生サッカー 1 部リーグに所属する大学男子サッカー部の 25 名を対象にメディカルチェックを実施した。

【方法】①問診表を作成し、家族歴、既往歴、現病歴を調査する。②身体測定として身長、体重、キャリパーを用いた体脂肪率測定を行なう。③理学的検査として関節可動域、関節弛緩性、関節不安定性、静的アライメント、動的アライメント、徒手筋力検査を行う。④筋力測定として等速性筋力測定装置を用いて膝関節の伸展と屈曲の筋力測定を実施した。

【結果】関節可動域において股関節前面、大腿前・後面、下腿後面の伸張性の低下が多く見られた。徒手筋力検査において足関節の筋力低下を示す選手は少なく、股関節の筋力低下を示す選手が多くみられた。靭帯損傷後にみられる関節不安定性において過去に何度も足関節の靭帯損傷を経験している選手は、靭帯損傷をしていない選手と比較して不安定性が認められた。静的・動的アライメントにおいて正常な足部のアライメントを呈している選手は少なく、扁平足や外反母趾などのアライメント不良があり、片脚スクワットや片脚ジャンプスクワットにおいてバランスを崩す選手が多く見られた。

【結語】多くの問題点を抱え、外傷・傷害の危険因子を持ちながら日々トレーニングとリーグ戦を戦っている選手が多いことが示唆される。検査・測定した結果を選手・指導者にわかりやすくフィードバックし、どの問題点にどのような対策をしていくかによって外傷・傷害予防に繋がれると考える。硬いからストレッチを行なう、弱いから筋力トレーニングを行なうのではなく、動きの中で発生する問題点の原因が何かを探り、その原因に対して対策を打ち出し、継続をしていくことが重要である。今後さらに外傷・傷害予防のための活用方法を発展させていくためにメディカルチェックを継続して行ないたい。