

# 女子ラクロス選手における傷害の実態と予防について

○岡田 敏秀（目黒支部）

キーワード：

【目的】日本においてラクロスというスポーツは近年カレッジスポーツとしての人気が高く、大学からはじめる選手も多く着実に競技人口が増加しているスポーツの一つである。日本ラクロス協会による会員登録者数の推移を見ても、1986年の発足当時男性13人、女性8人とわずか21人たらずであった会員数が2018年12月現在男性7594人、女性9997人と2万人近い競技人口に達しており、関東・関西だけでなく日本全国で大学リーグ、社会人リーグが開催されている。ラクロスは棒状のスティックを操作しながらボールをパスしながら相手ゴールにシュートをして得点を競う競技である。ランニング、ダッシュ、カッティング、ジャンプ等が複合的に行われている点がラクロスの競技特殊性といえる。ラクロス競技は男女のルールが異なり、男子はヘルメットやフェイスガード、グローブ、マウスガード等のフル装備が義務付けられているほか、プレーについてはコンタクトプレーやスティックによる妨害が認められている。一方、女子はアイガード、マウスガードのみで、他の装備は特に規定されていない。プレーについてはコンタクトプレーや故意なスティックによる接触や妨害は禁止されている。そのようなルールの違いがあるなかで、特に女子ラクロス競技に関する傷害報告が、近年多数みられている。それらの先行研究によると、傷害部位については下肢の傷害が多く中でも足関節や膝関節の傷害が多いこと、傷害の種類については捻挫が多いことが報告されている。また、膝前十字靭帯（anterior cruciate ligament: 以下、ACL）傷害の傷害報告も多数みられる。ラクロス競技特殊性の一つであるスティックを使用したボール操作などにより、選手の身体に衝突して発生する打撲傷害その他、頭部および顔への打撲傷害、脳震盪の報告もみられている。しかし、その一方で競技を取り巻くメディカルスタッフの環境は決して恵まれていると言える物ではなく、試合中に起こる傷害の対応は学生トレーナー、マネージャーら非医療従事者に委ねられる場面も少なくない。また前述したように大学からラクロスを始める選手も多く、傷害の予防と改善に対する研究の必要性は高い。そこで本研究は大学女子ラクロスチームを対象にラクロス競技における傷害の実態を確認し、その特長を検証すると共にすると共に改善・予防プログラムを実施する事を目的とした。

【対象・方法】対象は2019年2月～6月の5ヶ月間（大学女子ラクロス部選手104人）調査は練習や試合等実際にラクロスを行っていた最中に加え、部活時間内に行うフィジカルトレーニングの最中に起きたケガも含める。2019年2～6月（女子ラクロス部104人）

【傷害の内訳】足関節捻挫17件 腰痛7件 股関節炎2件

脛骨過労性骨膜炎3件 大腿部打撲5件 腸脛靭帯炎6件 鷹足炎2件 半月板損傷1件 手指の骨折3件 第5中足骨骨折1件 足底腱膜炎5件 ジャンパーズニー3件 アキレス腱周囲炎8件 その他7件

①部位別の発生件数を見るとほとんどの外傷と障害が腰～下肢に集中しているという明確な傾向が出た。

②障害の内訳を確認すると、足関節の捻挫が一番多く、アキレス腱周囲炎と合わせると足関節部の発生件数に優位性がみられる。

③またオーバーユースを起因とする下肢の疲労性の炎症が多いことも特徴的である。

【方法】21世紀に入り、スポーツ医学会においてスポーツ傷害予防に向けた取り組みが積極的に行われているが、(ACL) 傷害予防プログラムや足関節傷害予防プログラムの介入報告が多数みられ、下肢傷害予防トレーニングの指導法として、スクワットやジャンプからの着地動作時にみられる過剰な膝関節外反肢位の回避に焦点を当てた指導法が複数みられ、多くは膝関節や股関節の動きを意識させた指導法であるが、自分は足趾の動きと関連させた指導法が過剰な膝関節外反肢位や股関節内転動作を回避させることが出来るのではないかと考えた。練習前に行われているウォーミングアップ(20分)で実施されている各種動作において、着地動作時に可能な限り、足趾開排および足趾把持を意識させて行われた。実際の指導については筆者の指示のもと、常に現場に帯同している学生トレーナーによってそれらの指示が行われた。介入期間は2019年7月1日～7月29日とし、介入期間の障害の発生件数を調べた。

ウォーミングアップメニュー

1 ジョグ 2 モビリティーストレッチ 3 ダイナミックストレッチ 4 アジリティー 5200mダッシュ

【結果】本研究は、下肢傷害予防トレーニングの介入効果検証として、大学女子ラクロス選手を対象とし、通常行われているウォーミングアップメニューで行われているランジやジャンプからの着地動作、サイドステップや繰り返し動作時に“足趾を開いて床を掴む”を指示した指導法が、ラクロスの障害予防に及ぼす影響を検証することを目的として行った。

2019年7/1～7/28 障害件名

下腿部挫傷、第3中足骨の疲労骨折、内転筋部疲労性炎症、胸郭出口症候群、

【まとめ】予防プログラムを行った結果1か月の障害件数の減少ができた。今後も継続していくことで障害予防出来ることを調査していく。