

# 高校柔道における障害部位の特徴 -経験年数に着目した考察-

宮代大地<sup>1)</sup>, 河野邦人<sup>1)</sup>, 田辺誠<sup>2)</sup>

1) 松本病院リハビリテーション科 2) 松本病院整形外科医師

**キーワード:**柔道・障害部位・経験年数

## はじめに

本院は2003年より柔道大会のメディカルサポートを実施し、2009年からは大規模な高校柔道大会での急性外傷・障害の対応、コンディショニングなどメディカルサポートを医師・看護師・理学療法士が共同して行う試みを全国に先駆けて行ってきた。現場で得た情報からメディカルリハビリテーションレベルでも競技復帰を見据えた質の高い治療展開ができるよう、経験年数別で起こりやすい障害部位について調査した。

## 方法

対象は2013年～2017年ハーベスト杯争奪白鷺高等学校柔道錬成大会に参加した全国の高校生約4000人中、医療ブースを利用した647名に対し、主訴・症状・身体所見を含んだコンディショニング用紙に医師・看護師又は理学療法士が記入し調査した。それを元に、障害部位別割合を高校に入学してから柔道競技を始めたと思われる経験年数0～3年と幼少期・学童期から始めたと思われる経験年数7年以降に分けて調査した。

## 結果

経験年数別では0～3年の初心者は頭頸部16%、肩関節22%、膝関節12%、7年以降では頭頸部6%、肩関節11%、膝関節23%となった(図1,2)。また階級別での膝関節受傷割合は0～3年では軽量級50%、中量級25%、重量級25%、7年以降では軽量級31%、中量級33%、重量級36%となった。男女別では特に7年以降の男子重量級の膝関節の受傷割合が48%と多かった(図3)。

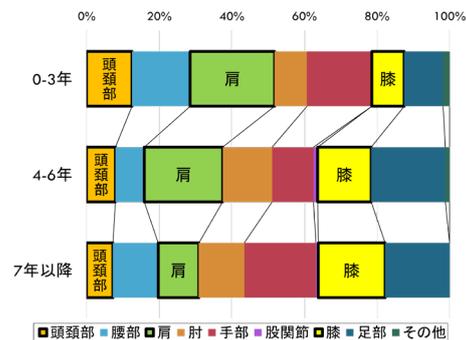


図1 男子経験年数別比較

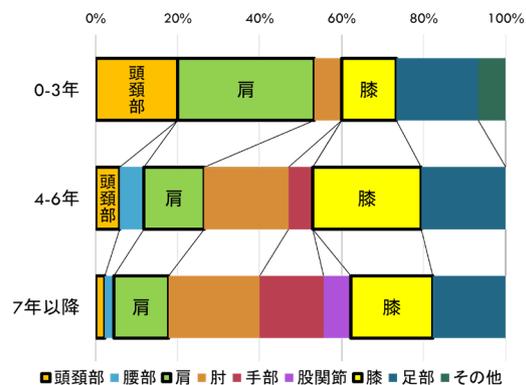


図2 女子経験年数別比較

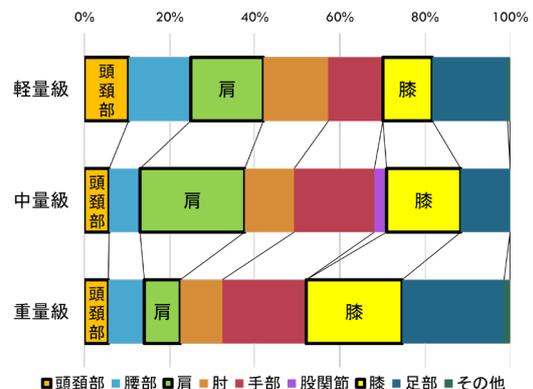


図3 男子重量級別比較

## 考 察

柔道経験年数が0～3年と浅い選手は相手に投げられたときに頭頸部や肩関節から落ちて受傷するケースが多く見られた。経験年数が7年以降と経験者では頭頸部や肩関節の受傷割合は軽減するが、階級にかかわらず膝関節の受傷割合が増加していた。特に男子重量級の膝関節受傷割合は多かった。柔道競技の特性上、ひねり動作や担ぎ上げる動作が多く自分と相手の体重を支える必要がある。このことから特に重量級選手の場合、受傷に発展するケースが多いと考える。

### 理学療法研究としての意義

スポーツ障害の問診において経験年数を聴取することは重要である。聴取内容に基づき、予防的な膝関節周囲のストレッチ指導や膝関節も含めたエクササイズを取り入れることで、病院内でのリハビリテーションで障害部位へのアプローチだけでなく選手への啓発も含めた障害予防が行えると考えられる。