

中学生年代における柔軟性改善項目数とストレッチング 総実施時間の関係について

○高路 陽人(こうろ ようと) (PT)¹⁾, 坂 亘平(さか ひろへい) (PT)¹⁾, 三田 直輝(みた なおき) (PT)²⁾, 高橋 洋介(たかはし ひろすけ) (PT)³⁾

¹⁾ 医療法人 仁寿会 石川病院

²⁾ 大室整形外科 脊椎・関節クリニック

³⁾ ハーベスト医療福祉専門学校

【目的】

身体の成長とともに筋等軟部組織の柔軟性が低下することが知られている。柔軟性の低下はスポーツ活動量が増加する中学生年代において直接傷害につながる危険因子で、それ故傷害予防することが我々の責務であると考え、そこで今回、柔軟性の変化とストレッチング総実施時間に相関があるか検討した。

【対象と方法】

身長と筋柔軟性の1年間の変化を計測し、ストレッチング総実施時間を質問紙法で調査した。対象はサッカージュニアユースチームに所属する中学2年生27名と中学3年生20名の計47名である。

2回目計測の結果において1回目計測の結果より改善していた項目数(以下、柔軟性改善項目数)と総実施時間との相関を検討した。有意水準は5%未満とした。

【結果】

柔軟性改善項目数とストレッチング総実施時間に相関を認めなかった。

【考察】

スポーツ傷害を予防するためにストレッチングを指導することはとても重要であると考え、今回の結果より選手はストレッチングを実施していないことも多いが、ストレッチングを実施しても柔軟性が改善していない例も多いことが示唆された。その原因として、選手が実施しているストレッチングの方法が必ずしも十分ではないことが考えられる。十分な効果を得るためには正しい方法でストレッチングを実施する必要があると考え、よって、今後理学療法士やトレーナーが地域貢献活動としてストレッチング指導を実施していくことには大きな意義があると考え。