

## K 大学ラグビー部の夏合宿における 傷害発生と体重変化についての検討

○梶原 健一 (かじはら けんいち)(JASA-AT)<sup>1)</sup>, 安永 英樹<sup>2)</sup>, 下園 博信<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> やすなが整形外科 リコンディショニングセンター

<sup>2)</sup> やすなが整形外科

<sup>3)</sup> 九州共立大学 スポーツ学部

### 【はじめに】

競技力向上を目的とした合宿では傷害予防に努めることは重要である。今回 K 大学ラグビー部の夏合宿において栄養指導 (食事内容・捕食・プロテイン・水分補給・摂取量・回数など) や体重管理を積極的に行い, 傷害発生と体重変化について検討した。

### 【対 象】

K 大学ラグビー部員 43 名. 合宿期間: 2014 年 8 月 19 日から 24 日の 6 日間。

### 【方 法】

#### (1) 傷害発生

1) 傷害は「あらかじめ計画された練習や試合の全てにおいて, 受傷後 24 時間以上参加できない状態」とし, 傷害発生率を 1000 選手 1 時間当たりの傷害発生件数 (以下, 件 / 1000Ph) を算出した。 ※ 全体練習・試合時間は 15.7 時間 (練習 6 日間, 平均 1.5 時間, 試合数 5 試合, 1 試合は 80 分 / 人と換算。)

#### 2) 体重変化

朝・昼・夜の食事前後に体重測定を行った。今回は, 初日 (初) と最終日 (終) 朝食前の体重変化を比較した。①チーム全体 ②学年別とした。

### 【結 果】

(1) 傷害発生 6 名 / 43 名中 (内訳: 4 年生 2 名 / 7 名中, 3 年生 0 名 / 8 名中, 2 年生 1 名 / 9 名中, 1 年生 3 名 / 19 名中) であった。傷害発生率は 8.89 件 / 1000Ph であった。

(2) 体重変化 ①チーム全体は初 82.63 kg 終 82.30 kg と 0.33 kg の減少であった。 ( $p < .05$ ) ②学年別 (4 年生は初 84.5 kg 終 83.7 kg ~ 0.80 kg), 2 年生 (初 86.81 kg 終 86.46 kg ~ 0.35 kg), 1 年生 (初 80.47 kg 終 80.16 kg ~ 0.31 kg) と有意に減少した。 ( $p < .05$ ) 3 年生は (初 82.14 kg 終 82.07 kg ~ 0.07 kg) と減少しなかった。 ( $p > .05$ )

### 【考 察】

今回の夏合宿期間の傷害発生率は全学年で 8.89 件 / 1000Ph であり, 第 7 回ラグビーワールドカップ 112.5 件 / 1000Ph, トップリーグ 2010 ~ 11 シーズン 35.2 件 / 1000Ph, 7 人制国際大会 106.2 件 / 1000Ph と比較し低いものであった。合宿中はラグビーに専念できる環境であり様々な教育や管理が可能となる。今回の合宿でも栄養指導や体重管理を積極的に行ったため, 選手の栄養や体重に対する知識や意識の変化がみられ, このような取り組みが傷害発生率の低かった要因と考える。さらに学年別でみると, 最も体重が減少した 4 年生で傷害発生者の割合が高く, 最も体重変化の少なかった 3 年生 (※ 主力選手が多い学年) には傷害発生者はいなかった。体重変化には様々な要因が影響するので詳細な分析が必要となるが, この結果からは, より厳密な栄養指導や体重管理が傷害発生の予防につながる可能性があると我々は考える。