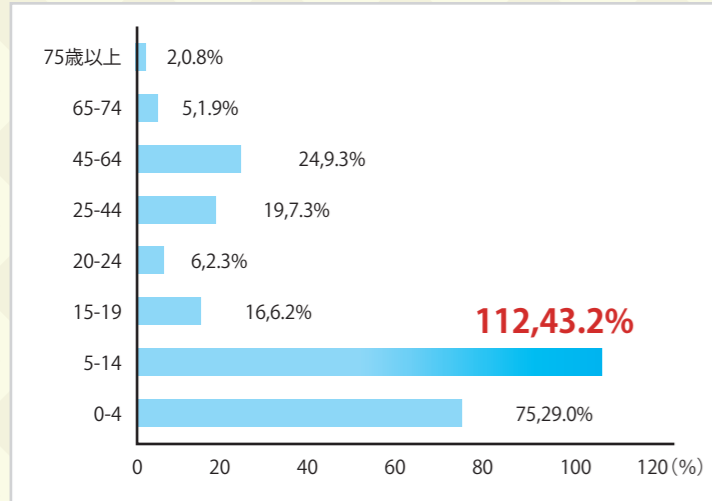


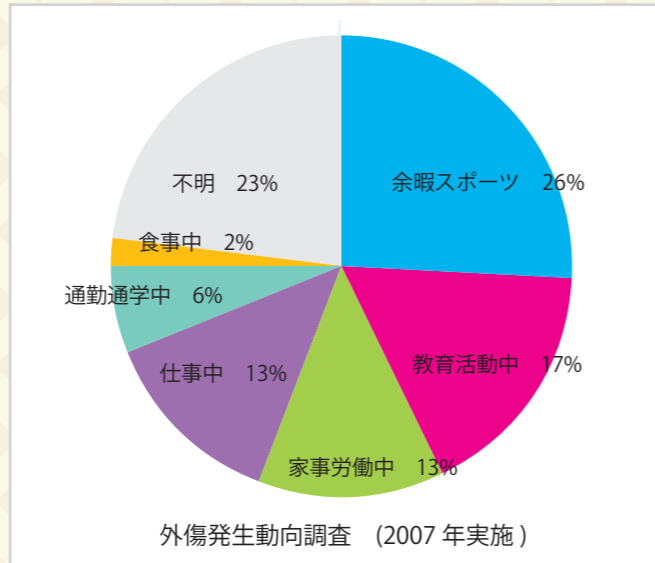
亀岡市こどものスポーツ外傷調査結果

外傷発生動向調査より

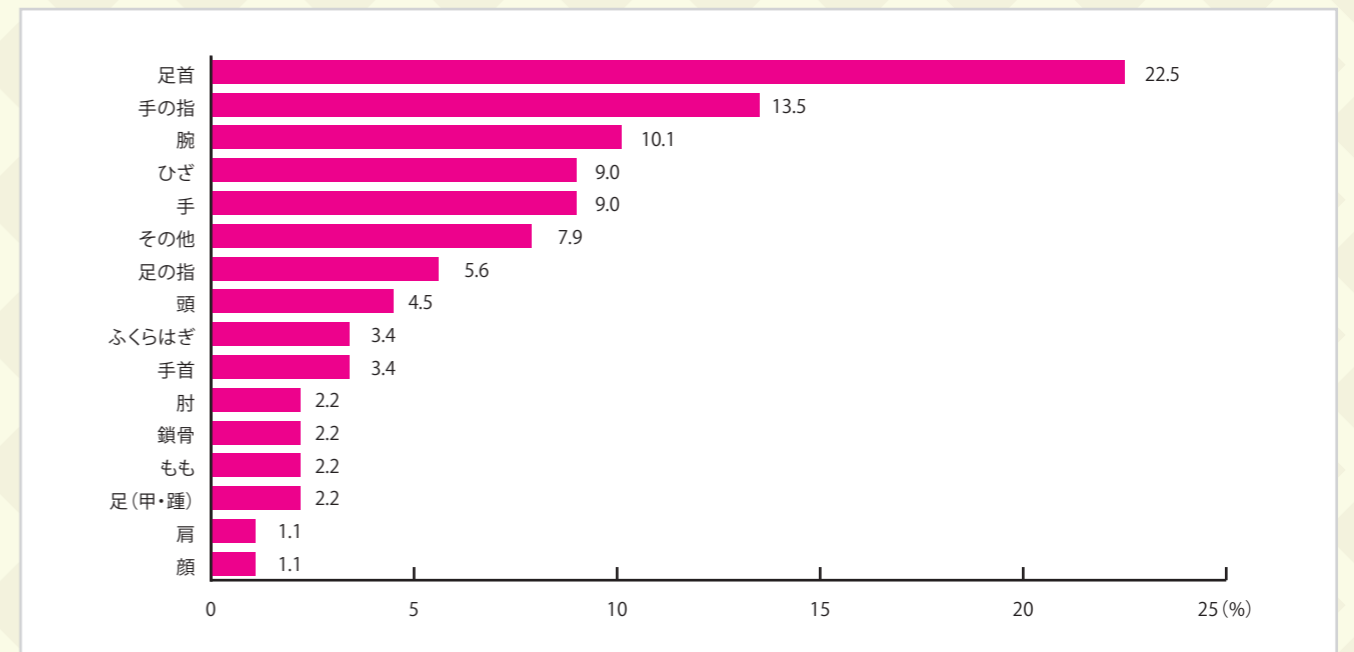


亀岡市の外傷受傷時の活動状況を見ると余暇スポーツ活動中のケガが第一位でした。

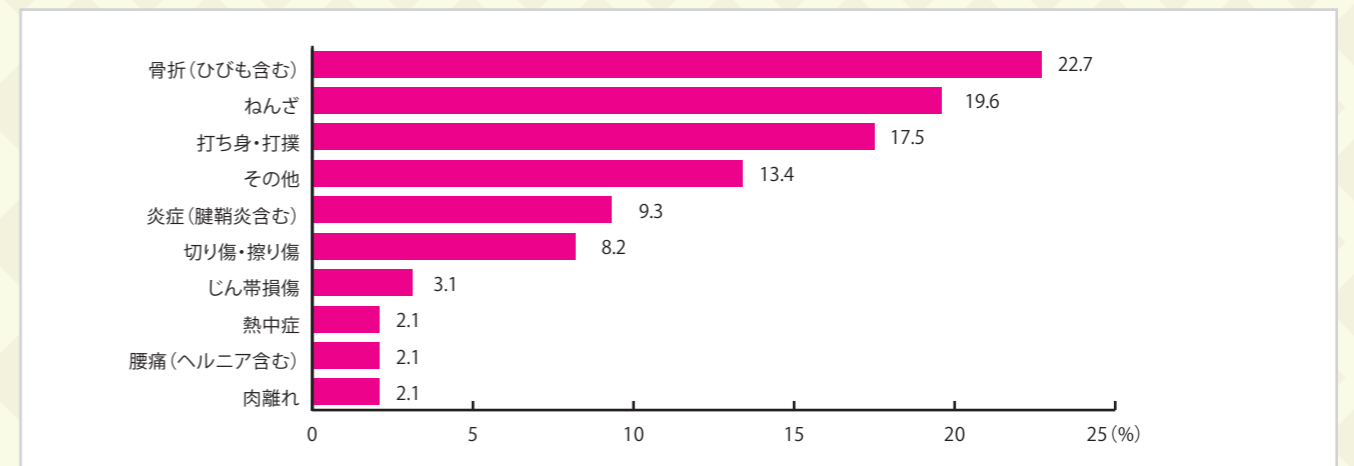
余暇・スポーツ活動中の受傷年齢では、5歳から14歳までの小学生～中学生が43.2%と最も多くなっています。亀岡市では本実態から、2011年にスポーツ少年団(9種目25団体、610名)の外傷調査をしました。



ケガの部位



ケガの種類



受傷部位では足首(22.5%)、手の指(13.5%)、腕、膝、手の順でした。ケガの種類は骨折(ひびも含む)が22.7%と最も高く、捻挫(19.6%)、打ち身・打撲(17.5%)、炎症、切り傷・擦り傷の順です。

ドッジボールやバスケットボールでは手・手指部(突き指・骨折)、サッカーでは膝、剣道では足・足指部の受傷が多く、治療期間は2週間未満が全体の半数です。このような軽度のケガのうちに、大きなケガに至らないように、基礎的な体力、安全管理能力を養い、ケガを重傷化させない知識を持つことが大切です。



1994年に国際サッカー連盟(FIFA)がサッカーの試合での外傷統計をとり、選手の外傷予防と健康維持に向けて取り組みました。

国際オリンピック委員会でも2005年スポーツ外傷予防の国際会議を開きました。

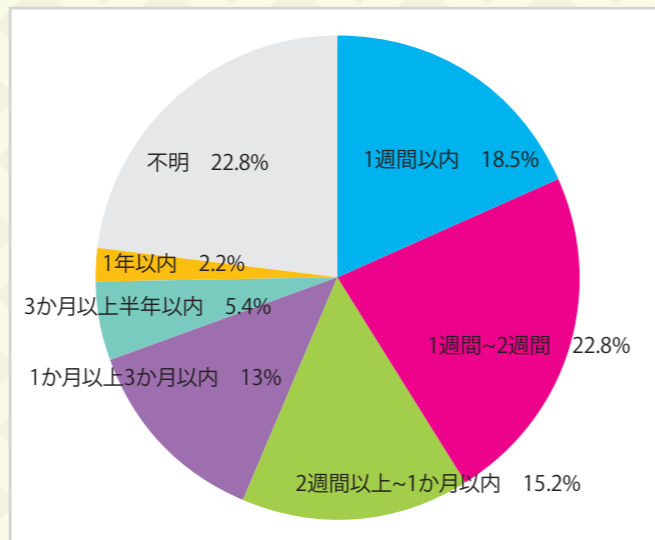
そして、北京オリンピック(2008年)以降はすべての競技種目で外傷統計調査が世界統一基準で実施されています。スポーツ傷害は健康問題です。予防には科学的な知識とデータの集積と子どもの成長に合わせた運動内容が重要です。

亀岡市のスポーツ少年団の調査によると、対象者の約20.5%が、過去1年間に受傷経験がありました。

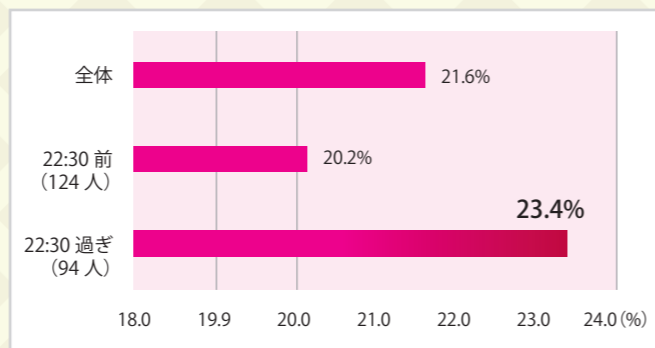
また、対象者の約70%は受傷回数が1回でしたが、中には、5回、6回と複数回ケガをしている子どももいることが分かりました。治療期間は2週間未満が41.3%、2週間～3ヶ月が28.2%で、3か月以上は7.6%でした。

睡眠時間や睡眠の質もケガと関係があります。

スポーツ少年団の受傷経験(1年間)



ケガと睡眠の関係



スポーツ外傷調査まとめ

子どもの頃にスポーツに親しみ、楽しむことは身心の発育、発達を促す優れた手段であるだけでなく、生涯にわたって運動をする習慣を身につけるためにも大切です。年齢が同じであっても、その成長度、運動能力には個人差が大きく、全体を同じ条件でスポーツ指導することには無理があります。

また、成長期に入った子どもは特にスポーツ障害に注意すべきです。急激な体格の変化によって、脳の感覚と体の感覚にずれが生じ、からだのバランスが悪くなり、転びやすかったり体の切れが悪くなり、以前できていたことができなくなったりし、技術を習得するには若干不利な時期となります。したがって、指導者は子どもの成長段階をできるだけ正確に把握し、指導者が「痛い」と言える環境を作ることや、フォームの乱れなどに気づくよう努めましょう。