

中学生サッカー選手のストレッチングに対する関心・意識・知識・行動・環境の調査

岡本侑也¹⁾, 矢部綾子¹⁾, 木野達朗¹⁾, 秋吉直樹¹⁾, 丸晃典¹⁾, 山下剛司²⁾

1) おゆみの整形外科クリニック, 2) おゆみの診療所

〔目的〕 障害予防のためには日常のストレッチングの重要性が指摘されている。選手はストレッチングの必要性を意識しながらも継続して行うことができていないと感じられる。今回、選手がストレッチングを自主的に行えるようになるためにストレッチングに対する関心・意識・知識・行動・環境の調査を行い、今後の指導を検討する際の基礎資料とすることを目的とした。

〔方法〕 対象は千葉県内の某サッカークラブチームに所属する中学生70名（1年生27名, 2年生23名, 3年生20名）とした。調査期間は平成24年9月26日～10月3日である。方法はストレッチングに対する関心・意識・知識・行動・環境の点から質問紙法によるアンケート調査を行い、各項目を点数化（15点満点）したものを学年別に比較、検討した。統計学的分析にはJSTAT13を使用し、Kruskal-wallis検定を行った。危険率5%未満を有意水準とした。

〔結果〕 回答者は51名（1年生20名, 2年生16名, 3年生15名）、回収率は71.8%、有効回答率は94.1%であった。関心:1年生12.0±1.5点, 2年生11.0±1.8点, 3年生9.9±2.0点, 意識:1年生12.8±1.1点, 2年生12.3±0.9点, 3年生11.2±1.5点, 知識:1年生13.7±1.5点, 2年生12.8±2.1点, 3年生13.8±2.0点, 行動:1年生11.4±1.7点, 2年生10.2±2.1点, 3年生10.0±2.5点, 環境:1年生10.2±1.9点, 2年生10.3±2.1点, 3年生9.3±2.5点, 意識, 関心には1年生と3年生の間に有意差があった。

〔考察〕 関心, 意識は1年生と3年生の間に有意差があったが, 知識, 行動, 環境は学年に差はなかった。関心は1年生で高く, 柔軟性を高めたい, 方法を知りたいと回答する者の割合が高かった。それらを自分で調べる者や人に聞いたりすると答える者の割合も2, 3年生に比べて高かった。意識は全学年ともに多くの者がストレッチングは大切だと思つたと答えたが, 面倒だと思つたと答えた者は学年が上がるにつれて多くなった。学年が上がるにつれて外傷, 障害は増加する傾向にあるため, 柔軟性を高めるだけではケガの予防をすることはできない, ストレッチングを行つてもケガはしてしまう等の思いから, 意識や関心は学年が上がるにつれて, 薄れてきてしまうのではないかと考える。行動に差はないが, 単に面倒に思つたということから行動に移せていないということが考えられる。

〔現場への提言〕 ストレッチングを行う時間をチームで作ることが必要であると考え。FFDやHBDなどの指標を設け, 変化を選手自身に感じさせる。その変化がどの動きの向上につながるのかを指導し, 感じさせることが必要であると考え。選手が自主的にストレッチングを行うための動機付けとして, 障害予防のためのストレッチングとともに, 動きの質の向上も含めたストレッチングであることを強調し, 繰り返し, 指導をしていくことが有効であると考え。