

NBLプロバスケットボールチーム・チアリーダーズのFunctional Movement Screenスコア増岡大介¹、西田夏希²、印牧真¹、三枝奨¹、酒井大輔¹(¹船橋整形外科病院アスレティックトレーニング部、²船橋整形外科 市川クリニック アスレティックトレーニング部)**【背景】**

NBLプロバスケットボールチームのチアリーダーズは、熱い応援とパフォーマンスで試合会場を盛り上げる役割を担っている。そのため、傷害を抱えながらも、ハードな練習を積んでいるチアリーダーズは多く存在している。

Functional Movement Screen (以下：FMS) は、傷害に対するリスク予測やパフォーマンス向上のための評価手法としてGray Cookらにより考案され、7項目の基礎運動パターンで構成されている。チアリーダーズの身体的評価に関する報告は、国内外において、関節可動域、柔軟性、筋力などについて見受けられるが、FMSに関する報告は国内で見当たらない。

【目的】

チアリーダーズにおけるFMSスコアの調査をすることを本報告の目的とする。

【対象者・測定方法】

NBLプロバスケットボールチームのチアリーダーズ¹⁰名とした。平均年齢 26.5 ± 4.5 歳、身長 161.2 ± 4.5 cm、体重 52.0 ± 3.6 kgであった。測定は、FMSTMkitを用い当院所属のトレーナー2名で行った。なお、測定者の検者内・間の信頼性は以前当院で報告した研究から信頼性は証明された。採点方法は、Gray Cookらによる方法に準じ、各項目0点から3点、合計0点から21点とした。

【結果】

それぞれの平均はDeep Squat : 2.0 ± 0.47 点、Hurdle Step : 2.2 ± 0.42 点、Inline Lunge : 2.6 ± 0.52 点、Shoulder Mobility : 2.7 ± 0.48 点、Active SLR : 3.0 ± 0.00 点、Trunk Stability Push Up : 2.2 ± 0.92 点、Rotary Stability : 2.1 ± 0.32 点、合計 16.9 ± 1.60 点であった。

【考察】

柔軟性の要素が大きく関与すると思われるShoulder Mobility、Active SLRの項目は、高得点を示した。これは、チアリーダーズやダンサーの柔軟性・可動性が高いという諸家らの報告と同様であると考えられる。その他の項目では、平均2点を示した。これは、日々の練習を代償動作で乗り越えていると考えられ、身体への負担は大きい。それを裏付けるように昨シーズンでのチアリーダーズの傷害発生件数は、23件であり、そのうち、2件で病院診察が必要であった。

【現場への提言】

チアリーダーズへのFMSを用いた評価は、単にポイントを基に評価するのではなく、代償動作など考慮し、動作の本質を評価することが必要である。