

[各種報告：査読付]

2019年度の来室者記録からみた今後の九州共立大学  
リコンディショニングルームの活動について

名頭 蘭 亮太\*, 西山 侑汰\*, 辰見 康剛\*, 小林 直行\*, 篠原 純司\*

About future activities of Kyushu Kyoritsu University  
Reconditioning Room from the viewpoint of visitor records  
in 2019

Ryota MYOTSUZONO\*, Yuta NISHIYAMA\*, Yasutaka TATSUMI\*,  
Naoyuki KOBAYASHI\*, Junji SHINOHARA\*

Abstract

This paper reported on the characteristics of student athletes who used the Kyushu Kyoritsu University Reconditioning Room (RCR) in 2019. The paper also discussed future prospects for better student athlete support. The number of student athletes who used RCR for the first time in 2019 was 106, which tended to be higher than before. In particular, first-year student athletes tended to use RCR more often, and females tended to have more overuse injuries than males. Future prospects include introducing orthopedic medical checks and counseling for student athletes into RCR activities.

**KEY WORDS :** Athletic training, student athlete, Reconditioning Room

## 1. 緒言

九州共立大学（以下、本学）は、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（以下、JSPOT-A T）の免除適応コース承認校であり、2008年からA T養成に携わっている。免除適応コースのカリキュラムの一環として180時間の現場実習が課されており、JSPOT-A Tの指導のもと実施することが求められている<sup>1)</sup>。

本学における現場実習は、5名のJSPOT-A Tの指導のもと学生トレーナーが学生アスリートを対象にスポーツ傷害の応急処置やアスレティックリハビリテーションをリコンディショニングルーム（以下、RCR）において実施している。

JSPOT-A Tの役割にはアスレティックリハビリテーションや救急処置といった選手と対面して行う活動だけでなく、組織運営や管理といった内容も含まれている<sup>1)</sup>。したがって、本学における現場実習では、学生トレーナーに対してRCRにおける日々の来室者記録を習慣づけることで、組織運営や管理に対する意識づけを図っている。日々の来室者記録の内容は、初回来室した学生アスリートの外傷・障害を評価するための記録と学生アスリートのコンディションやアスレティックリハビリテーションの進捗状況を把握するための記録、その日の来室者数の記録の3つで構成されている。日々の来室者記録を長期的に管理することは、RCRの運営における傾向や課題の検討を行うことを可能とし、学生トレーナー教育および学生アスリートサポートを充実させるために重要な業務である。

本稿では、RCRにおける新規来室者数の変動や利用者の傷害の部位や種別、専門種目、性別、学年に関する傾向や特徴を明らかにし、今後のRCRの運営改善に向けた施策を提案することを目的とする。

## 2. 方法

### 1) 期間と対象

2019年4月から2020年3月までのRCR新規来室者の記録書（以下、記録書）を対象とした。

### 2) 記録書の記載内容

記録書には、RCRに来室した日付、氏名、性別、学籍番号、所属する運動部、傷害部位、傷害名等を入力する欄を設け、来室者自身に記入してもらった。なお、記入の際には必要に応じてトレーナーが追記した。

### 3) 集計方法

記録書をもとに新規来室者の総数、月別の来室者数、学年別の来室者数、部活動別の来室者数、部位別の傷害件数、外傷・障害別の件数を単純集計にて算出した。学年別の来室者数と外傷・障害別の件数については男女別でも集計した。一人の来室につき複数の傷害を有していた場合、部位別の傷害件数のみ複数集計した。

なお本稿では、アスレティックトレーナー専門科目テキスト第3巻<sup>2)</sup>の分類に基づき、転倒や衝突などの1回の外力により発生したものを外傷、比較的長期間に繰り返される過度の運動負荷により発生したものを障害と定義した。

## 3. 結果

### 1) 新規来室者の総数および月別にみた来室者数

該当期間における新規来室者数は106名であった。月別の新規来室者数は5月と11月の15名が最多であり、7月の14名が次ぐという結果であった（Fig.1）。

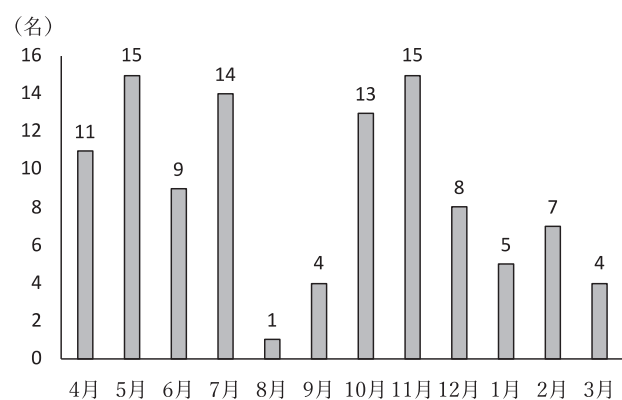


Fig.1 月別新規来室者数

### 2) 学年別

新規来室者数を学年別にみると、1年生が45名（42%）、2年生が28名（26%）、3年生が25名（24%）、4年生が8名（8%）であった。また、男女別にみると、1年生の男性が27名（25%）、女性が18名（17%）、2年生の男性が20名（19%）、女性が8名（8%）、3年生の男性が15名（14%）、女性が10名（9%）、4年生の男性が7名（7%）、女性が1名（1%）であり、全学年を合計すると男性が69名（65%）、女性が37名（35%）であった（Table1）。

Table1 学年別新規来室者数

学年	男	女	合計
1年生	27	18	45
2年生	20	8	28
3年生	15	10	25
4年生	7	1	8
全学年	69	37	106

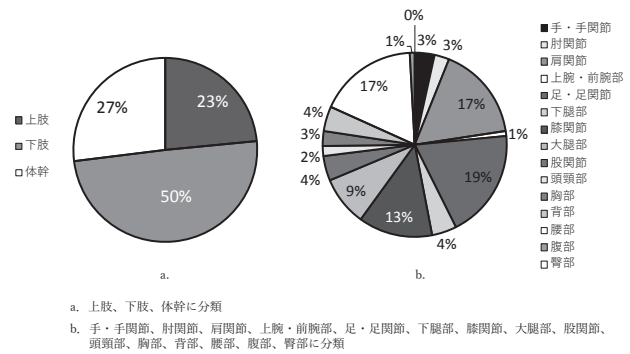


Fig.3 新規来室時における外傷・障害の部位

3) 部活動別

新規来室者数を部活動別にみると、陸上競技が最も多く31名(29%)、次いで体操競技が20名(19%)、サッカーが18名(17%)であった(Fig.2).

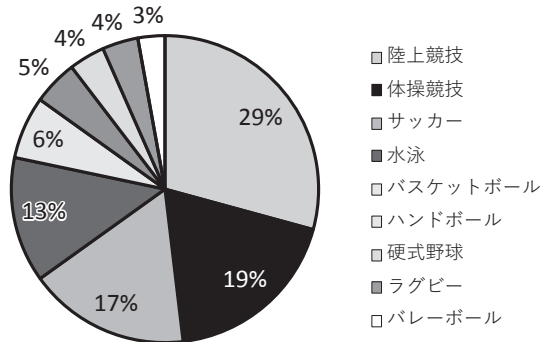


Fig.2 部活動別新規来室者の割合

4) 部位別傷害件数

傷害部位を上肢, 下肢, 体幹に分類し, 手・手関節, 肘関節, 肩関節, 上腕・前腕部, 足・足関節, 下腿部, 膝関節, 大腿部, 股関節, 頭頸部, 胸部, 背部, 腰部, 腹部, 臀部に細分化した場合, 下肢が57件(50%), 体幹が31件(27%), 上肢が27件(23%)であり, 下肢の傷害が最も多いという結果が得られた. 下肢の中でも足・足関節が22件と最も多く全体の19%を占めていた. 足・足関節に次いで受傷件数が多かったのは, 腰部が20件(17%), 肩関節が19件(17%), 膝関節が15件(13%)であった(Fig.3).

5) 外傷・障害別件数

医療機関受診後に来室し傷害名が明らかとなっていた症例は57件であり, これらを外傷と障害に分類すると外傷が37件(65%), 障害が20件(35%)であった. 男女別にみると, 男性の外傷が21件(37%), 障害が8件(14%)であり, 女性の外傷が16件(28%), 障害が12件(21%)であった(Fig.4).

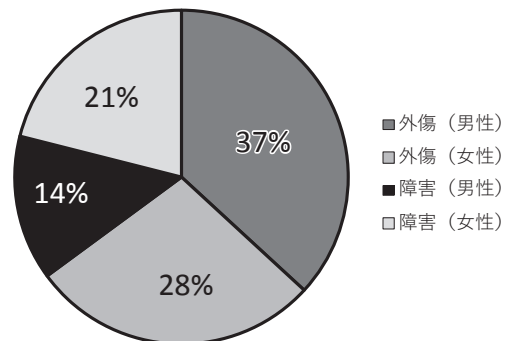


Fig.4 新規来室時における外傷・障害の分類

4. 考察

本調査の結果から, 2019年度におけるRCRの新規来室者数は106名であった. 2014年度は83名<sup>3)</sup>, 2015年度は71名<sup>4)</sup>であったため2019年度は増加傾向にあった. また, 学年別に比較すると学年が低いほど来室者数は多くなる傾向がみられた. 特に1年生の来室者数は全体の42.5%を占め, 他学年と比較して明らかに多い傾向が確認できた. 泉ら<sup>5)</sup>は, 大学1年生は高校での部活動引退から大学入学までの期間の運動量が低下し, 大学入学時には柔軟性の低下や筋力の低下といったコンディション不良を引き起こしていると報告している. さらに, 大学入学に伴い競技レベルが上がったことで練習やトレーニング負荷が急激に上がっていることも考えられる. これらが大学1年生の来

室者数が多くなった要因の1つであると考えられる。これらを踏まえると、大学1年生が本格的に大学スポーツに参加する前に自身のコンディションについて把握するきっかけを設ける必要があるのではないかと考えられる。他大学では、大学1年生に対して新入生ガイダンス期間中の取り組みの一つとして整形外科的メディカルチェックを実施しているところもあり、その必要性についても報告されている<sup>6)</sup>。本学においては、大学1年生に対して整形外科的メディカルチェックを実践する必要性について提案がなされているが<sup>7)</sup>、導入上の具体的な問題点や対策については十分に検討されておらず、実践に至っていないのが現状である。他大学のように大学行事におけるメディカルチェック導入については、4月に行われている新入生オリエンテーションが妥当であると考えられる。しかしながら、導入に向けては、スムーズにチェックを実践できる実施要領の作成や日程調整、役割分担を用意した上でオリエンテーション担当委員会との念密な打ち合わせが必要である。以上のことを踏まえれば、3～4月期などのRCRの閑散期を活用し、メディカルチェックを試験的に実施し、実践上の詳細な問題点を浮き彫りにし、その対策がなされた実施要領や実施計画を作成する必要があると考えられる。また、昨年度に強化したSNSにおける広報活動の成果もあってか、RCRの来訪者は増加しており、閑散期に実施するメディカルチェックの改良版を繁忙期において実践することで受検者数を着実に増加させ、実施要領をバージョンアップさせてゆき、最終的には新入生オリエンテーションにおける実践へと展開してゆきたいと考える。

また、月別の新規来室者数をみると5月、11月が最も多く、次いで7月が多い傾向にあった。来年度はこの傾向を踏まえて傷害発生の予防に取り組むことが必要であることが考えられる。具体的には、新規来室者数が多かった月から逆算してRCRから学生トレーナーを各部活動に派遣し、前述した整形外科的メディカルチェックやトレーニング指導などを実施することで傷害発生の予防に貢献できるのではないかと考えられた。そのためには、一般的にオフシーズン、プレシーズン、インシーズン、ポストシーズンに区別される1年間のトレーニング計画のどの時期に傷害が多いのかという傾向を種目や学年ごとに特定することが必要であると考えられる。また、各部活動へのシーズン別のトレーニング計画に関する調査に加え、来室者記録に受傷シーズンや違和感を感じた時期といった調査項目を追加することも重要であると考えられる。

部活動別に来室状況を見ると、陸上競技や体操競技、水泳といった個人競技の部活動に所属している学生アスリートの来室者数が多い傾向にあった。集団競技は個人競技と比べると個別での活動が難しく、RCRに訪れにくいことが推察された。一方で、サッカー部の来室者数が多かったのは、朝に練習を実施している日もあることから、夕方に開室しているRCRを利用しやすかったことが考えられる。このように、部活動別のRCR来室者数には、傷害発生とは直接的に関係しない要因が影響していることが予測されることから、今後はRCRを開室する時間帯を見直すなど検討が必要であると考えられる。さらに、学生アスリートを広くサポートしていくためにはRCR以外でのサポートも必要である。本学におけるRCR以外でのサポート活動の現状は、各部活動に対する学生トレーナーの帯同がメインである。しかしながら、学生トレーナーが帯同している部活動は限られているため、今後は、集団競技で夕方に活動している部活動を中心に積極的に学生トレーナーを派遣することが必要であるのではないかと考えられた。

傷害部位別の来室件数をみると、下肢が最も多く全体の半数を占める結果となった。下肢の中でも足・足関節が最も多く、次いで膝関節が多い結果であった。先行研究では、足関節捻挫はスポーツ活動中に発生するスポーツ傷害全体の45%を占めるとの報告もされており<sup>8)</sup>、本調査においても、足関節捻挫を中心に来室件数が多くなっていった。下肢以外の部位も含めてみると、足・足関節に次いで多かったのは腰部、肩関節であった。これらは他の報告<sup>9)</sup>と同様の傾向を示していることから、本学におけるスポーツ傷害発生のパターンは一般的な傾向と一致していると考えられた。

傷害分類別にみると、外傷が障害より多いことが明らかとなり、過去の報告と同様の傾向を示した<sup>3) 4) 7)</sup>。一方で、男女別にみると、男性では外傷が障害の2倍以上の件数になっているのに対し、女性では外傷と障害の件数はほぼ同数となっていた。スポーツ障害は、突発的に発生するスポーツ外傷と比較して痛みや機能障害などの症状が徐々に現れるというのが特徴としてあげられる。したがって、症状が本格化する前の段階で正しい対処法を学び実践することで競技離脱を避けることが可能である。しかしながら、スポーツ外傷のような局所的な炎症所見は少なく、通常熱感や発赤はなく腫脹も軽微であることから、痛みを我慢しながら競技に取り組み続ける学生アスリートも少なくないと予測される。このような事態を避けるためにも、前述

した整形外科的メディカルチェックと合わせてスポーツ傷害に対するカウンセリングの場としてもRCRを活用していくべきではないかと考えられた。実際にカウンセリングを行うにあたって男性同士、女性同士の方が相談しやすいことが考えられるが、2019年度にRCRで活動していた学生トレーナーは男性が27名、女性が10名と女性トレーナーが少ない傾向にあった。一方で、スポーツ障害を有して来室する学生アスリートの割合は女性に多い傾向がみられたことから、RCRをカウンセリングの場として活用していくためには、RCRで活動する女性トレーナーを増やすことも必要になるのではないかと考えられた。

## 5. まとめ

本稿では、RCRにおける日々の来室者記録をもとに、2019年度のRCR来室状況について報告し、今後のRCRの運営および活用方法について考察した。

2019年度のRCR新規来室者の総数は106名であり、特に5月、11月の来室者数が多い傾向にあった。また、学年別にみると大学1年生の来室者数が多い傾向にあり、部活動別にみると個人競技の部活動に所属する学生アスリートの来室者数が多い傾向にあった。さらに、傷害分類別にみると男性アスリートに比べ女性アスリートのスポーツ障害件数が多い傾向にあった。そこで、これらの傾向を踏まえた今後のRCRの活動として、整形外科的メディカルチェックをRCRの活動内容に取り入れることや学生トレーナーを積極的に部活動に派遣し様々な部と連携を進めること、カウンセリングの場としてRCRを活用していくことで学生アスリートサポートをより充実させることができるのではないかと考えられる。

## 6. 参考文献

- 1) 山本利春 (2007) : アスレティックトレーナーの任務と役割, 河野一郎 (監修), 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト1 アスレティックトレーナーの役割, 財団法人日本スポーツ協会, 第1版, Pp.14-29.
- 2) 鹿倉二郎 (2007) : スポーツ外傷・障害総論, 河野一郎 (監修), 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト3 スポーツ外傷・障害の基礎知識, 財団法人日本スポーツ協会, 第1版, pp.2-3.
- 3) 辰見康剛, 篠原純司, 有吉晃平, 粟谷健礼, 中村奈々 (2015) : 2014年度リコンディショニンググループ活動報告と今後の展望. 九州共立大学紀要, 第6巻, 第1号, 75-78.
- 4) 辰見康剛, 篠原純司, 粟谷健礼, 中村奈々 (2017) : 2015年度リコンディショニンググループにおける活動報告と今後に向けて. 九州共立大学生涯学習研究センター紀要, 第22号, 41-46.
- 5) 泉重樹, 木下訓光, 日浦幹夫 (2013) : スポーツ健康学部新入生を対象とした整形外科的メディカルチェック : 法政大学におけるアスレティックトレーナー活動 (3). 法政大学スポーツ健康学研究. 第4巻, 1-9.
- 6) 泉重樹, 春日井有輝, 木下訓光, 日浦幹夫 (2016) : スポーツ健康学部新入生を対象とした整形外科的メディカルチェック (第2報) 法政大学におけるアスレティックトレーナー活動 (6). 法政大学スポーツ健康学研究. 第7巻, 13-20.
- 7) 辰見康剛 (2014) : 九州共立大学リコンディショニンググループ活動報告-傷害予防に着目して-. 九州共立大学生涯学習研究センター紀要, 第19号, 73-78.
- 8) Ferran N, Maffulli N. (2006) : Epidemiology of sprains of the lateral ankle ligament complex. Foot Ankle Clin, 3 : 659- 662.
- 9) 春日井有輝, 泉重樹, 塚原由佳 (2016) : 法政大学スポーツ健康学部アスレティックトレーニンググループ活動報告 : 法政大学におけるアスレティックトレーナー活動 (5). 法政大学スポーツ健康学研究. 第7巻, 1-12.

Received date 2020年6月22日

Accepted date 2020年7月30日