

Injury prevention effects of stretching exercise intervention by physical therapists in male high school soccer players

メタデータ	言語: eng 出版者: 公開日: 2021-03-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/00061294

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.





博士論文審査結果報告書

学籍番号 1829022001

氏名 東 伸英

論文審査員

主査（教授） 西村 誠次 

副査（教授） 染矢 富士子 

副査（教授） 柴田 克之 

論文題名 Injury prevention effects of stretching exercise intervention by physical therapists in male high school soccer players (高校男子サッカー選手における理学療法士のストレッチング運動介入による傷害予防効果)

論文審査結果

【論文内容の要旨】

サッカーでは、下肢のスポーツ傷害の発生率が高く、理学療法士がスポーツ競技者と関わる上で、競技特性などの理解が必要となる。しかし、サッカーで理学療法士の介入による傷害発生率の変化を検討した研究は少ない。また、スポーツ傷害の予防策の一つとして、ストレッチングが行われてきたが、その傷害予防効果に否定的なレビューもあり、未だ不明な点も多い。そこで今回、理学療法士がタイトネステストを実施し、その結果について対象者個別にプログラムを作成、ストレッチングの運動指導を行い、傷害発生率がどのように変化するかを検討した。対象は、高校男子サッカーチーム 2 校に所属する 165 名である。介入について無作為に分類し、最終的な解析対象となったのは介入群 64 名、対照群 60 名の計 124 名であった。介入群へはスタティックストレッチングを中心としたプログラムを作成し、週 3 回の頻度で 12 週間、運動指導を行った。12 週間の介入期間とその 40 週後の観察期間中の筋タイトネス、傷害の発生状況を算出し、群間で比較した。その結果、介入によって体幹および下肢の柔軟性が改善した。また、傷害発生は 40 週間の観察期間中、介入群で有意に低かった。その内容として、外傷の発生は群による差はなかったが、介入群で練習中の非接触型の障害が少なく、下肢および体幹、特に腰部から膝での障害発生率が低値であり、しかも回復期間に 8 日以上必要とするもので発生率が低かった。筋や腱組織に関わる傷害にも有効であった。このように、今回の個別の競技者のタイトネスに合わせたストレッチングは柔軟性の改善だけでなく、筋や腱組織のメカニカルストレスへの耐性が向上するという従来からの見解を支持し、障害発生率の低下に繋がったと考える。

【審査結果の要旨】

本研究では、スポーツ選手におけるストレッチングの障害発生に対する効果をランダム化比較研究にて解析し、エビデンスレベルの高いものとなっている。療法士の役割も明確に示され、口述試験での質疑応答も的確に行われた。以上、学位請求者は本論文の論文審査及び最終審査の状況に基づき、博士（保健学）の学位を授与するに値すると評価する。