

第1回バレーボール研究集会報告

平成8年10月26日(土)に行われたバレーボール研究会の研究集会に関する報告です。

前半は「学校教育における課外活動バレーボール部の現状について」をテーマに中学男女、高校男女というそれぞれの立場から現状報告とその理由に関して考察され、発表されました。それぞれの持ち時間が20分と通常の体育学会等に比べれば長く、講演として行うには短いという時間設定の中、現状に関して興味深い発表が行われまいした。

後半は「バレーボールの技能に対する「観戦」、「プレー」の立場の違いによる魅力と感動について」というテーマで早稲田大学の矢島先生が、また、「バレーボール選手の発育期における障害と予防について」というテーマで数多くの全日本選手の怪我や障害をみてきた川鉄千葉病院の岡崎先生から講演に近い形で発表がありました。

現在、バレーボール研究会は「普及」と「トップの強化」が大きなテーマの柱となっています。今回はどちらかといえば「普及」をテーマに発表が行われました。

なお、バレーボール研究会としてニュースレター(会報)第1号が発刊されました。これに関連して、バレーボール研究会のロゴ略称が「J.S.V.R」(The Japanese Society for Volleyball Researchの略)と決まり、ニュースレター等で研究会のロゴとして使われることになりました。ニュースレターの中で、トピックスとしてバレーボール関連のホームページの話題とともにFVBALLが紹介されています。

また、バレー研究会では研究文献データベースの作成と会員への提供を目的に登録をお願いしています。今後の研究大会でまとめたものを提供していくとのことでした。

文責：後藤 浩史

バレーボールの選手の発育期における障害と予防について
岡崎壮之 川鉄千葉病院

【怪我の原因】

- ・ 不可抗力 20%

不可抗力以外の 80%の怪我は予防できる可能性を持っている

(以下、その他の理由)

- ・不注意・集中力がない・体調・ウォーミングアップ・クーリングダウン
- ・柔軟性の問題・急激な練習・練習のしすぎ・フォームの悪さ・技術の未熟

【年間スケジュールの調整】

怪我を防止していくためには、しっかりとした年間スケジュールが必要。

- ・体力トレーニング期・基礎練習期・応用練習期・調整期・試合期・休養期

週1日の休養は絶対に必要

個人の体力・成熟度を考慮したトレーニング計画が必要

特に小学生・中学生・高校生は性差も含めて成熟度の状況を把握する必要がある。

ある。

【特に注意すべき年代】

一般に10歳までは男女差がない。その後、

女子：10-13歳から急激な成長をし、14-15歳で急激な成長を終了

男子：12-15歳から急激な成長をし、17-18歳で急激な成長を終了

そこで、以下の3つの集団にわけて考慮する

- 1 . 急な成長がなく体が小さい選手
- 2 . 急に伸びる時期、声変わり・初潮の時期。(約3ヶ月)
- 3 . 急激な成長が終わり、体が大きい選手

2の時期に無理をしないと丈夫な骨ができる。

ex. 高校1年生で甲子園の優勝投手になるまで酷使すると肘肩を故障するケー

スが多い

また、余談であるが子供が歩き始める時期は遅い方が怪我が少ない。

【障害を起こしてしまったときのケア】

- 1 . ウォーミングアップとクーリングダウン
- 2 . アイシング

通常アイシングに関して、練習後すぐにできるように紙コップの水を凍らせる方法を紹介。中学生の場合、自宅に近いが、高校生の場合、下校に1-2時間かかるケースが多く、家庭に帰ってからではアイシングの時期として遅いことを指摘。

また、試合中や練習中はかなり体温が上がっているため、運動中にあがりすぎた体温を下げるためのアイシングを紹介。

・首の後ろへのアイシング

- ・ 3 - 4 の飲水による身体の内部からのアイシング

3 . 筋力トレーニング

- ・ 筋力トレーニングでは痛みを我慢しないことが重要。

「完全伸展で痛ければ、可動域をせばめる」

「10kg の負荷で痛みがでるようなら、もう少し軽い負荷で行う」

「10 回の反復で痛みがでるようなら、回数を減らす」

痛みのでる手前でトレーニングを繰り返すことが重要。

4 . 休養

同じ箇所が 2 週間、痛み続けるときは疲労骨折等、障害が出ている可能性
が大きい。

スポーツを続けていれば、あちらこちらに痛みが出るものであるが、それが
継続するときは医師に診てもら方がいい。

【部位別障害注意事項】

【オスグット病】 成長期の膝の病気

成長期の膝の障害として有名であるが、痛みがあっても、ぶつけなければ練
習は続けてもいい。

100 人に 1 人は手術をしなければならないケースがあるが、簡単な手術ですむ。

【腰痛の種類】

- 1．筋肉・筋膜性腰痛
- 2．腰部椎間板ヘルニア（足のしびれ等）

中学生の整体による治療は注意が必要。身体ができていない分だけ悪影響

もある

- 3．腰椎分離症・すべり症 治療に3ヶ月ほど要する
- 4．精神的腰痛（女性に多い）

ex. 1 学年上の先輩が影響して、その先輩が卒業するまで腰痛が続き、卒業後、

ピタッと治ったケースがある。

【腰痛の自己管理】

- 1．ウォーミングアップ・クーリングダウンをしっかりと行う。
- 2．汗をよく拭く（冷やさない）。
- 3．毎日、風呂にはいる（シャワーですまさない）。
- 4．朝晩、腰痛体操をする。
- 5．同じ姿勢を長くとらない。
- 6．物を持ち上げるとき、膝を使う。

【意欲と競争心】

「意欲」と「競争心」は違うことを選手や指導者は理解すべきである。「競争心」は時には「意欲」高める有効な手段となりうるが、その根底に「勝ち負け」にこだわりすぎる勝利至上主義に陥りやすく、自分を伸ばすという積極的なアプローチである場合は良いが、相手をけ落とすというマイナス面が出てくると問題である。

「意欲」 「神経系を刺激」 「アドレナリン（副腎髄質ホルモン）分泌」
「血液の拍出量」 「酸素の供給量」 「グリコーゲンの分解を促進」 「緊急の際に必要な身体を準備」

というメカニズムで、いつでも目一杯、体を動かす状況を作ってくれる。

一流の選手は、このメカニズムを意識的に使いこなすことが上手である。これらのメカニズムをスムーズに発揮させるためには、トレーニングが必要である。（意欲があれば、何でもできるという考えではなく、意欲が身体の動きをよりアクティブにしていくためのトレーニングが必要である）

【朝練に関して】

基本的に以下のことに注意すべきである。

- ・朝練は午後の練習のための体慣らしと割り切る
- ・筋肉や関節を痛めやすいので、スパイク、ブロックなど負荷の高い技能の練習はしない。サーブ、サーブレシーブ程度にとどめる

【障害と長期展望の選手育成】

- ・縦のつながりを持つ
- ・一貫性のある継続的な指導

上記の2点は、強化の意味からも重要であるが、障害の予防、再発防止に関して、ぜひ、こまめにやらなければならない。

チーム（個人）個々での健康手帳持つにとどまらず、その健康手帳が代表チームでも同様の扱われ方をしていかなければならない。

文責：後藤 浩史