

10 スポーツ傷害

10-1 スポーツ傷害

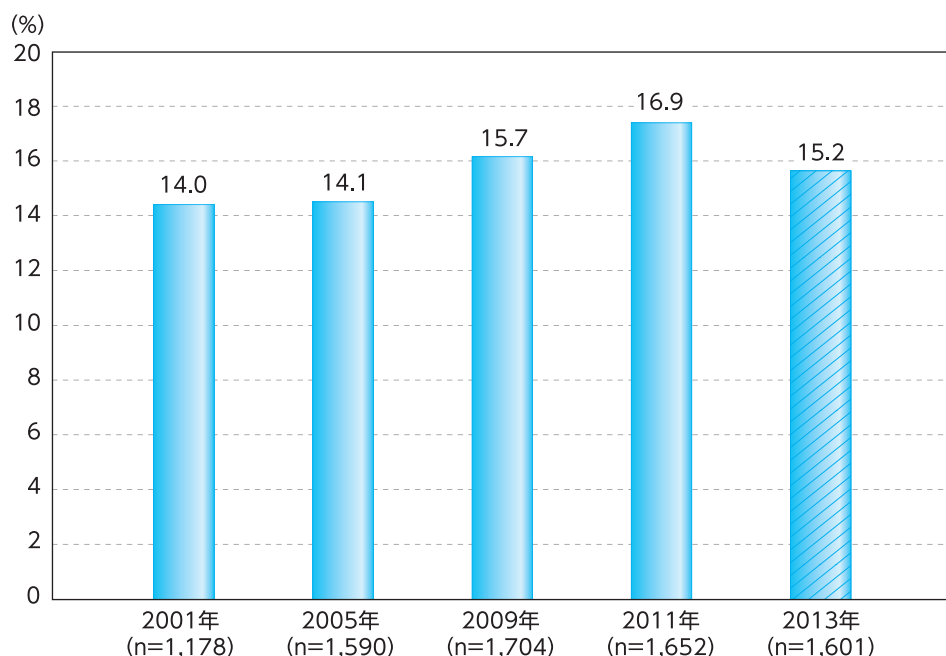
「この1年間に運動・スポーツをしていて、1週間以上その活動を休むようなケガをしたことがありますか」とたずねたところ、ケガをしたことが「ある」と答えた者は15.2%であった（図10-1）。過去12年間の推移をみると、2001年から2011年にかけて増加傾向にあったが、今回の調査では1.7ポイントの減少がみられた。

性別にみると、ケガをしたことが「ある」と答えた者は男子17.3%、女子12.7%と、男子の方が女子よりも4.6ポイント高く、男子が女子を上回る傾向は調査を開始した2001年から変わらない（図10-2）。

学校期別にみると、小学校期14.6%、中学校期

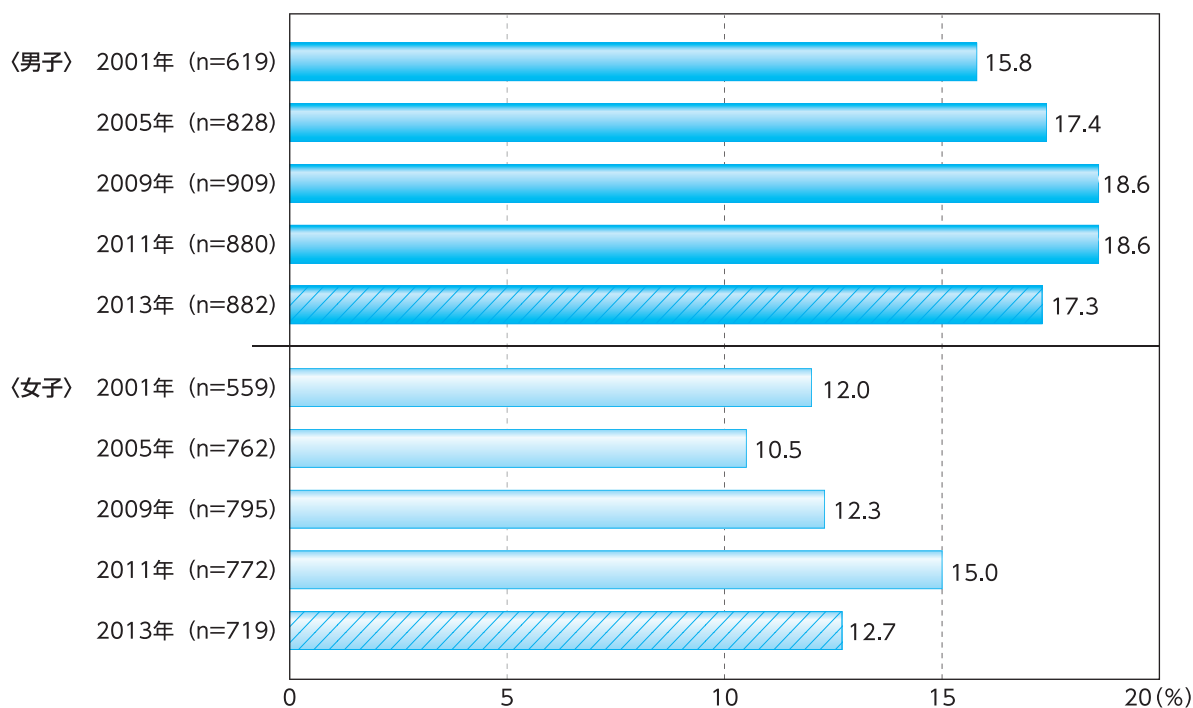
18.2%、高校期16.9%、大学期8.3%、勤労者1.8%であり、中学校期が最も高い割合であった（表10-1）。2011年と比較すると、中学校期で3.8ポイント、勤労者で3.5ポイントの減少がみられた。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル1」4.2%、「レベル2」8.1%、「レベル3」16.9%、「レベル4」23.4%と、レベルが上がるにつれてケガをしたことのある割合が増加する（図10-3）。特に、週5回以上・1回120分以上・「ややきつい」以上の高水準実施者である「レベル4」では、5人に1人が1週間以上休むようなケガをしている実情が示された。



【図10-1】スポーツ傷害の年次推移

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



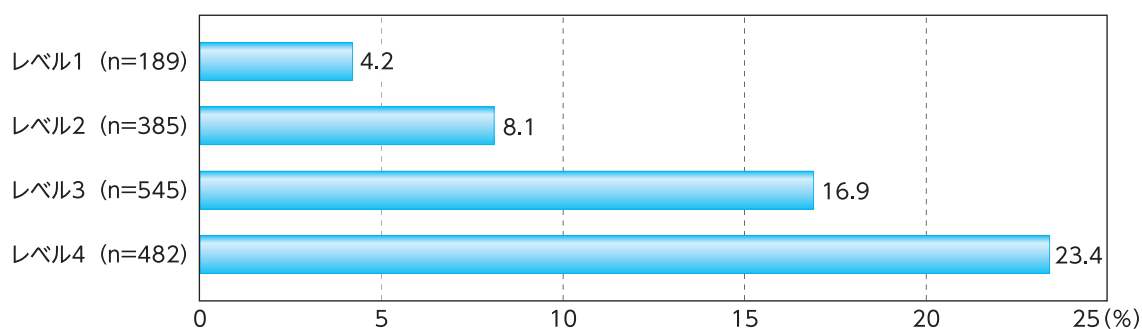
【図10-2】スポーツ傷害の年次推移(性別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表10-1】スポーツ傷害の年次推移(学校期別)

2009年		2011年		2013年	
学 校 期	%	学 校 期	%	学 校 期	%
小学校期 (n=396)	14.4	小学校期 (n=359)	14.8	小学校期 (n=384)	14.6
中学校期 (n=567)	18.5	中学校期 (n=537)	22.0	中学校期 (n=538)	18.2
高校期 (n=473)	16.9	高校期 (n=495)	18.2	高校期 (n=456)	16.9
大学期 (n=173)	11.6	大学期 (n=184)	8.2	大学期 (n=144)	8.3
勤労者 (n=66)	1.5	勤労者 (n=57)	5.3	勤労者 (n=56)	1.8

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013



【図10-3】スポーツ傷害(レベル別)

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

10-2 スポーツ傷害の部位

この1年間に運動・スポーツを行っていて、1週間以上その活動を休むようなケガをしたことが「ある」と答えた者に対して、ケガの部位をたずねた。全体では、「足首」26.1%の割合が最も高く、次いで「手の指」17.6%、「ひざ」13.9%、「足」8.4%、「手首」「ひじ」がともに6.7%であった(表10-2)。2001年以降、傷害の部位の上位は「足首」「手の指」「ひざ」であり、これらは10代がケガをしやすい部位といえる。

性別にみると、男子は「足首」が22.1%で最も多く、「手の指」17.4%、「ひざ」14.8%、「足」8.7%、「ひじ」

8.1%と続く。女子も「足首」32.6%、「手の指」18.0%、「ひざ」12.4%、「足」7.9%は男子と同様であった。また、「足」と同じ割合で「腰」が4位であった。

学校期別にみると、小学校期と大学期では「手の指」が最も多く、「足首」「ひざ」が続く。中学校期と高校期では「足首」が最も多く、次いで「手の指」であり、いずれの学校期においても「手の指」や「足首」のケガが多くみられる。また、小学校期は「ひじ」、高校期は「腰」「すね」、大学期は「足の甲」「膝の裏」と、学校期によって傷害の部位に特徴がみられる。

【表10-2】スポーツ傷害の部位(全体・性別・学校期別:複数回答)

順位	全体 (n=238)		男子 (n=149)		女子 (n=89)		小学校期 (n=55)		中学校期 (n=97)		高校期 (n=74)		大学期 (n=11)		勤労者 (n=1)	
	部位	%	部位	%	部位	%	部位	%	部位	%	部位	%	部位	%	部位	%
1	足首	26.1	足首	22.1	足首	32.6	手の指	23.6	足首	25.8	足首	28.4	手の指	36.4	足首	100.0
2	手の指	17.6	手の指	17.4	手の指	18.0	足首	21.8	手の指	16.5	手の指	12.2	足首	27.3		
3	ひざ	13.9	ひざ	14.8	ひざ	12.4	ひざ	21.8	ひざ	12.4	腰	10.8	ひざ	18.2		
4	足	8.4	足	8.7	足	7.9	ひじ	10.9	足	11.3	すね	9.5	足の甲	9.1		
5	手首	6.7	ひじ	8.1	腰	7.9	足	5.5	手首	9.3	ひざ	9.5	手首	9.1		
	ひじ	6.7					頭	5.5					膝の裏	9.1		
							手首	5.5								

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

Comments

- 部活を指導してくださる先生に「安全に部活動を行う」という意識がどのくらいあるのか。
身体の成長に悪影響のないよう指導していただきたい。顧問の先生に任せっぱなしでなく、教育委員会などの機関も指導の仕方についてフォローをしてほしい。
(13歳女子の母親)
- 子どもが通っている中学校では、体育の授業で柔道が必修になっていますが、世間で事故が発生していることを耳にすると、とても心配です。また、ダンスを教えらる先生がいないことが残念です。
(13歳男子の母親)
- 最近、体罰問題が騒がれていますが、どこからどこまでかの見極めが難しいと思います。指導なのか、子どもが甘いのか…。近頃、部活をやめたいと漏らすことが多くなりました。理由は先生だそうです。親としての返答が難しいです。
(13歳女子の母親)

資料: 笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

10-3 スポーツ傷害の内容

この1年間に運動・スポーツを行っていて、1週間以上その活動を休むようなケガをしたことが「ある」と答えた者に対して、ケガの内容をたずねた。全体では「ねんざ」29.6%の割合が最も高く、次いで「骨折」18.0%、「打撲」6.0%、「肉離れ」4.7%、「靱帯損傷」4.3%と続く(表10-3)。過去の調査と比較すると、2009年、2011年と3位であった「靱帯損傷」が5位になり、「打撲」の順位が上がっているが、「ねんざ」と「骨折」の合計が半数を占める傾向は過去4年間変わっていない。

性別にみると、男女ともに「ねんざ」が最も多く、いずれもおおよそ3割を占める(表10-4)。男子では、次いで「骨折」24.1%、「野球ひじ」「打撲」が4.8%と続く。女子では、「骨折」「打撲」が8.0%、「突き指」「肉離れ」が6.8%と続く。男女ともに「ねんざ」「骨折」「打撲」が上位にみられるが、「骨折」は女子の8.0%に比べて男子では24.1%と、男子に多くみられた。

【表10-3】スポーツ傷害の内容の年次推移(複数回答)

2009年 (n=267)			2011年 (n=269)			2013年 (n=233)		
順位	内 容	%	順位	内 容	%	順位	内 容	%
1	ねんざ	28.1	1	ねんざ	38.7	1	ねんざ	29.6
2	骨折	23.6	2	骨折	14.5	2	骨折	18.0
3	靱帯損傷	6.7	3	靱帯損傷	7.8	3	打撲	6.0
4	打撲	5.2	4	肉離れ	7.4	4	肉離れ	4.7
5	肉離れ	4.9	5	突き指	5.6	5	靱帯損傷	4.3
	疲労骨折	4.9	6	打撲	5.2	6	疲労骨折	3.9
7	突き指	4.5	7	炎症	3.7	7	すり傷	3.4
8	オスグッド	2.6		疲労骨折	3.7		突き指	3.4
	切り傷	2.6	9	ひび	3.3		シンスプリント	3.0
10	ひび	2.2	10	腰痛	2.2	9	ひび	3.0
							野球ひじ	3.0

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

【表10-4】スポーツ傷害の内容(性別)

男 子 (n=145)			女 子 (n=88)		
順位	内 容	%	順位	内 容	%
1	ねんざ	29.0	1	ねんざ	30.7
2	骨折	24.1	2	骨折	8.0
3	野球ひじ	4.8		打撲	8.0
	打撲	4.8	4	突き指	6.8
	靱帯損傷	3.4		肉離れ	6.8
5	すり傷	3.4	6	靱帯損傷	5.7
	肉離れ	3.4	7	シンスプリント	4.5
	疲労骨折	3.4		疲労骨折	4.5
9	ひび	2.8		痛み	3.4
10	オスグッド	2.1		切り傷	3.4
	切り傷	2.1	9	すり傷	3.4
	シンスプリント	2.1		ひび	3.4
				ヘルニア	3.4

資料：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013