

0-15

高校サッカー選手における身体管理取り組みの実態

The investigation of the physical management in the high school soccer players

○鈴木 勇気¹⁾、櫻庭 陽²⁾、吉田 成仁¹⁾³⁾、永井 智¹⁾、宮川 俊平¹⁾

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科、2) 筑波技術大学、3) 帝京平成大学

There is not a report about the action about the physical management of the soccer players of the upbringing generation. We investigated the consciousness for the physical management and contents carrying it out[warm-up, cooling down, stretching, muscular training, taping, massage, habit (sleep, nourishment, rest), supplement, physical therapy(Icing, electromagnetism, warm temperature, acupuncture moxibustion)]. In the high school soccer players, it is based on a thought to be an ideal to carry out the consciousness for the physical management by oneself highly and seems to practice it mainly on a thing performing it by whole team and player oneself. In addition, it was suggested that consciousness for the physical management was high in the high player of the competition level

【背景】

日本サッカー協会はU-18選手に対して選手が自身の体と向き合うアクティブケアを重要視させ、選手を包括的に育成している。しかしこのような背景のなかで育成年代のサッカー選手の身体管理に関する取り組みの実態について報告はない。

【目的】

高校サッカー選手を対象に日々の身体管理に関する意識や取り組み内容について調査し実態を把握する。

【方法】

対象は2007年12月～2008年5月の間に静岡県で行われた交流戦と三重県リーグ戦に参加した27チームに所属する高校サッカー選手とし、チームの指導者に依頼し無記名式の質問紙調査を実施した。質問紙の内容は身体管理に対する意識や実施する内容[ウォーミングアップ、クーリングダウン、ストレッチング、筋力トレーニング、テーピング、マッサージ、生活習慣(睡眠、栄養、休息など)、サプリメント、物理療法(アイシング、電磁気、温熱、鍼灸など)]について回答を得た。

【結果】

質問紙は27校中23校から回収し、回答者は838名であった。身体管理に対する意識の結果として、身体管理が「重要である」96.7%、「自分自身で行うことが理想である」81.7%となった。実施内容においては、チーム全体や選手自身が行なうと考えられるもの(ストレッチング、ウォーミングアップ、十分な睡眠、筋力トレーニングなど)が多かった。また競技レベルの高い(都道府県選抜以上)187選手の方が、それ以外の651選手よりも実施している選手の割合が多かった。

【考察】

高校サッカー選手において、身体管理に対する意識は高く、自分自身で実施することが理想であるという考えに基づき、チーム全体や選手自身で行なうものを中心に実践しているように思われる。また競技レベルの高い選手ほど身体管理に対する意識が高いことが示唆された。