



こんなときにけがするよ！【サッカー一部編】

今回は、サッカー部に注目してみましょう。
どんなけがが多い？ どこをけがしやすいかな？？



I けがのベスト3

～中学校～

◆骨折

◆挫傷・打撲

◆捻挫

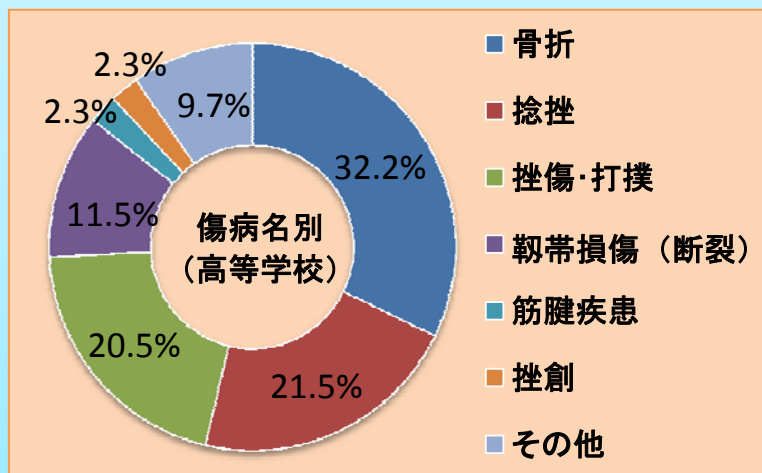
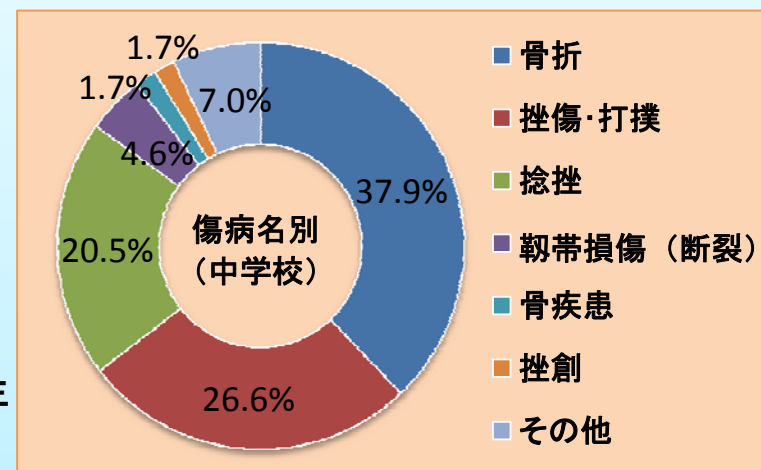
～高等学校～

◆骨折

◆捻挫

◆挫傷・打撲

けがの種類は中学校と高等学校では、骨折が一番多く発生しており、それ以外もほぼ同じような傾向を示しています。



けがの種類だけでなく、部位についても足関節が一番多く発生しているというように、中学校と高等学校でも似た傾向が見られます。

足でボールを操って点数を競うという競技特性が、サッカーの負傷に大きく影響しているためと推測されます。

※グラフ及びランキングについては、(独)日本スポーツ振興センターが行っている学校災害防止調査研究委員会第一部会のデータを利用しています。研究内容についてはホームページをご覧ください。

Ⅱ けがしやすい部位トップ3

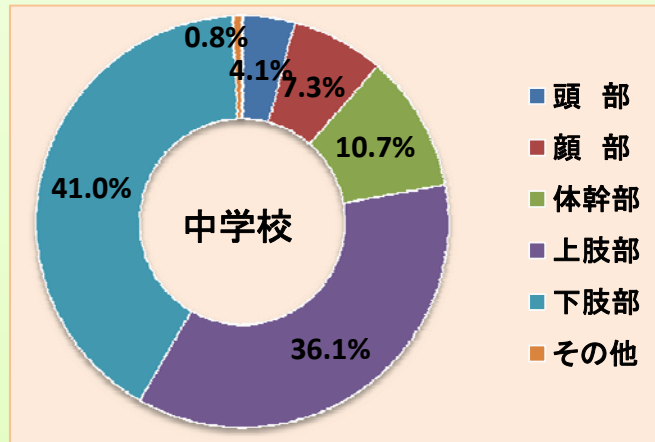
中学校・高等学校ともに、**上肢部**、**下肢部**の負傷割合が多くなっています。
細かい部位別で見ると、中学校、高等学校ともに**足関節**のけがが一番多く発生しています。そのほか、**手・手指部**や**前腕部**、**膝部**のけがが多いようです。

～中学校～

- 1位 足関節
- 2位 手・手指部
- 3位 前腕部

部位別災害発生割合一覧【中学校】

頭部		4.1%
顔部	眼部	4.0%
	鼻部	1.2%
	その他	2.1%
体幹部	肩部	2.8%
	腰部	4.1%
	その他	3.8%
上肢部	前腕部	9.8%
	手・手指部	14.8%
	その他	11.5%
下肢部	膝部	8.1%
	足関節	16.1%
	その他	16.8%
その他		0.8%
合計		100.0%

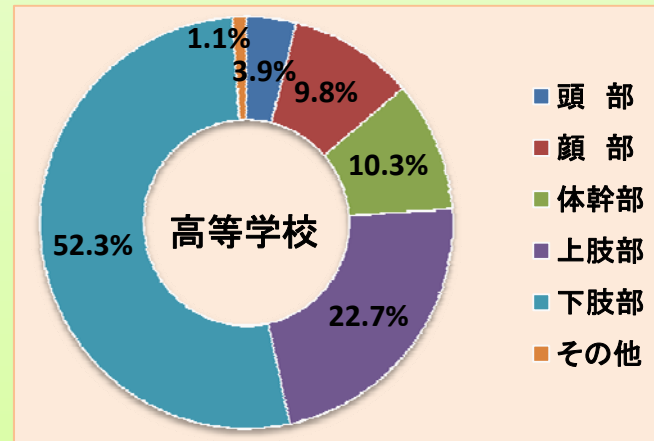


～高等学校～

- 1位 足関節
- 2位 膝部
- 3位 手・手指部

部位別災害発生割合一覧【高等学校】

頭部		3.9%
顔部	眼部	3.4%
	鼻部	2.8%
	その他	3.6%
体幹部	肩部	2.2%
	腰部	4.1%
	その他	4.0%
上肢部	前腕部	5.4%
	手・手指部	9.9%
	その他	7.4%
下肢部	膝部	12.7%
	足関節	23.6%
	その他	16.0%
その他		1.0%
合計		100.0%



Ⅲ サッカー一部のけが事例

けが事例を見ると、相手選手との接触時の発生が多いです。またジャンプやシュートをした際にバランスを崩して転倒するなどの事例も見受けられます。



～足関節のけが事例～

学年	けが	災害事例
中学1年	捻挫	相手からのボールを取ろうとジャンプしたところ、体のバランスを崩して転倒した。その際、左足首を捻り左大腿部を地面に強打した。
中学1年	捻挫	シュート練習をしていたとき、勢いあまって身体のバランスをくずし転倒して、右足首を捻った状態で地面に強打した。
中学2年	捻挫	サッカー部の練習試合中、ボールを蹴ったときに身体のバランスを崩し、足首と膝をひねってしまい負傷した。
高校3年	靭帯損傷	ボールをシュートしようとしたときに相手生徒と接触してしまい、バランスを崩して左足を床に強打して転倒した。左足関節外側々副靭帯損傷をおこした。

～手・手指部のけが事例～

学年	けが	災害事例
中学1年	骨折	ゴールキーパーをしていた本生徒は、シュートを受け取ろうとしたところ骨折した。
中学1年	捻挫	他の選手とぶつかった際、相手のユニフォームに左手小指がひっかかってしまい捻挫した。
中学3年	挫傷・打撲	ゲーム形式の練習を行っていたところ、相手チームと激しく接触し、手の指を痛めた。
高校1年	骨折	相手にぶつかったとき、地面に手をつけて負傷した。

