

こんなときにけがするよ！【バレーボール部編】



今回は、バレーボール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～

◆ 捻挫

◆ 骨折

◆ 挫傷・打撲

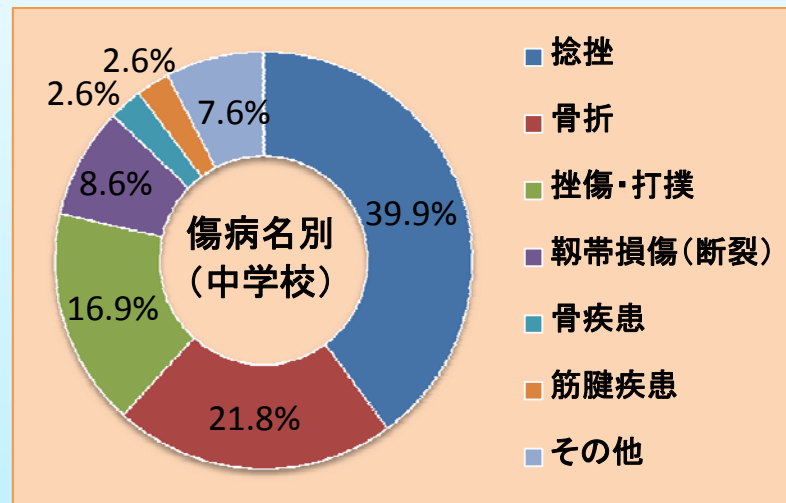
～高等学校～

◆ 捻挫

◆ 骨折

◆ 靭帯損傷(断裂)

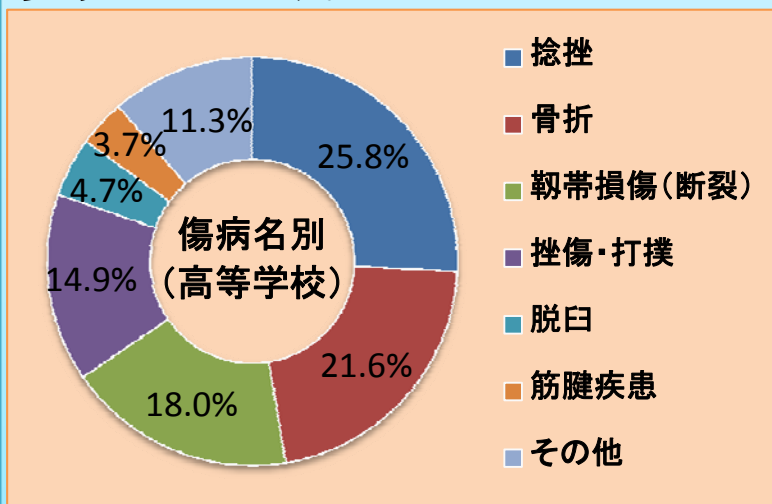
種類から見ると中学校と高等学校とも、捻挫・骨折の順に多く発生しています。



部位についても、足関節・眼部だけで全体の3割以上が発生し、中学校と高等学校で似た傾向が見られます。

ボールを静止させずネット越しに相手へ返球するという競技特性から、瞬時の対応や動きを求められることが多く、けがをするケースが増えるようです。

※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。詳しい研究内容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

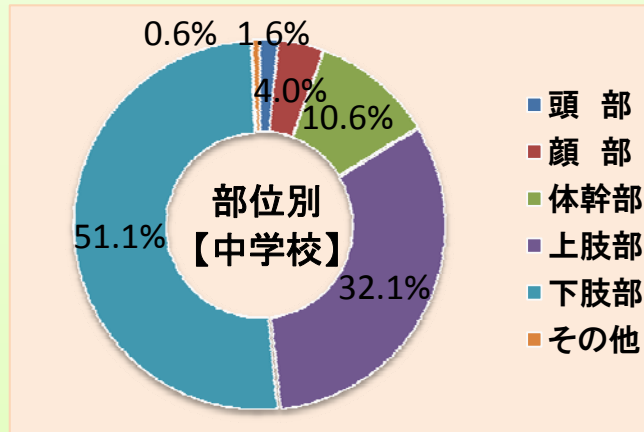
中学校・高等学校ともに、**下腿部**、**上腿部**で8割以上と多くなっています。
細かい部位別で見ると、**足関節**と**手・手指部**で多く発生しています。

～中学校～

- 1位 足関節
2位 手・手指部
3位 膝部

部位別災害発生割合一覧【中学校】

頭部		1.6%
顔部	眼部	1.7%
	鼻部	0.5%
	前額部	0.5%
	その他	1.3%
体幹部	肩部	2.8%
	腰部	5.5%
	その他	2.3%
上腿部	手関節	3.6%
	手・手指部	25.2%
	その他	3.3%
下腿部	膝部	5.8%
	足関節	36.2%
	その他	9.1%
その他		0.6%
合計		100.0%

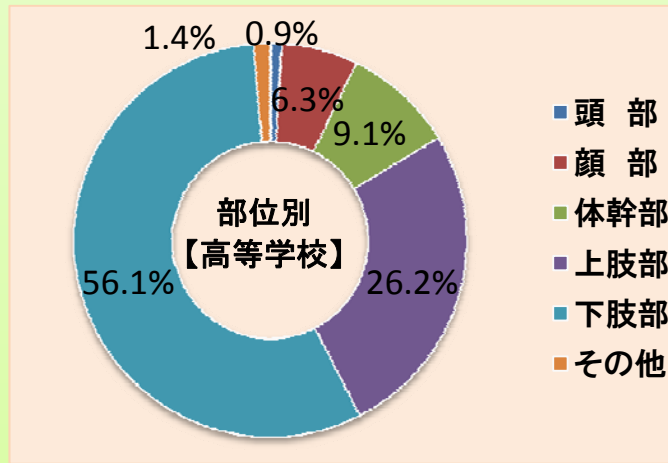


～高等学校～

- 1位 足関節
2位 手・手指部
3位 膝部

部位別災害発生割合一覧【高等学校】

頭部		0.9%
顔部	眼部	1.5%
	顎部	1.5%
	歯部	1.5%
	その他	1.8%
体幹部	肩部	3.0%
	腰部	4.4%
	その他	1.7%
上腿部	手関節	2.9%
	手・手指部	20.7%
	その他	2.6%
下腿部	膝部	13.0%
	足関節	34.3%
	その他	8.8%
その他		1.4%
合計		100.0%



Ⅲ バレーボール部のけが事例

アタックやブロック後の着地の際に、人の足を踏む、バランスを崩して転倒するなどの事例が多いようです。また、空中にあるボールを静止させずプレーを続けるためパスミスなどでけがをする、その他にもネット張りなど道具の準備片付け時の事故も多くあります。



～足関節のけが事例～

学年	けが	災害事例
中学3年	捻挫	スパイクをして着地したとき、左足を外側にひねり負傷した。
高校2年	靭帯損傷	ゲーム練習でブロックに跳んだとき、着地の際に相手の足の上に乗ってしまい左足を強く捻挫した。
高校2年	靭帯損傷	床が汗で滑りやすくなっているのに気づかず、レシーブで回転したときに滑ってしまい左足首をひねった。

～手・手指部のけが事例～

学年	けが	災害事例
中学2年	骨折	勢いよくアタックされたボールをパスしようとしたところ受け損ない、ボールが左小指に当たった。
中学3年	骨折	バランスを崩しながらレシーブをしてしまい、左小指に強い衝撃がかかった。
高校1年	骨折	使用していたネットの片付けをしていたときに、ポールハンドルが逆回転し左手甲に当たった。
高校1年	挫傷・打撲	練習試合でブロックしようとして、右手人差し指にボールが当たった。

