

P3-A-0821

当院における少年野球選手に対する投球障害予防教室についての活動報告

藤原 教弘, 鈴木 智, 石谷 勇人, 佐藤 謙次

船橋整形外科病院スポーツリハビリテーション部

key words 投球障害・アンケート・満足度

【目的】

当院では小中学生の野球選手を対象に投球障害予防教室（以下投球教室）を開催している。投球教室では投球障害予防を目的とした講義、フィジカルチェック、運動指導の 3 部構成としており、終了後に受講者に対しアンケートを実施している。本研究の目的は、投球教室の内容ならびにアンケート結果を報告することである。

【方法】

対象は 2009 年 3 月～2014 年 10 月に投球教室を受講した小中学生の野球選手 157 名中アンケートの回答を得られた 151 名とした。教室時間は約 2 時間とし、はじめに理学療法士が投球障害の発症要因や病態、フィジカルチェックについて講義形式で解説を行った。次にフィジカルチェックとして、個別に上下肢・体幹の柔軟性・筋力測定、投球フォームを評価し、得られた結果をもとに運動指導を実施した。教室終了後にアンケート用紙を配布し、無記名にて回答を得た。設問は問 1. 「セミナー内容は分かりやすかったか」、問 2. 「満足度」、問 3. 「投球障害予防のため自分で何か行っているか」、問 4. 「疼痛がある場合、練習はどうしているか」、問 5. 「セミナーに参加して自分で予防を行おうと思いましたか」とした。

【結果と考察】

投球教室に参加した 157 名に対してアンケートを行い 151 名回答が得られ、回答率は 96.2% であった。問 1. セミナー内容は分かりやすかったかは「よくわかった 76.7%」であった。問 2. 満足度は「大変満足 81.9%」であった。問 3. 投球障害予防のため何か行っているかは「ストレッチ 38.6%」であった。問 4. 疼痛がある場合、練習はどうしているかでは「やれることだけ参加 78.9%」であった。問 5. セミナーに参加して自分で予防をしようと思いましたかでは「はい 100%」であった。結果より満足度は高く、参加選手全員から障害予防をしようと思うと回答を得られたことから当教室は投球障害予防の一助になると考えられる。