



<電車でお越しの場合>

J R 外房線蘇我駅 徒歩 6 分

京成千原線千葉寺駅 徒歩 1 5 分

<バスでお越しの場合>

J R 千葉駅前バス停から小湊バスまたは千葉中央バス（末広町経由）

約 1 5 分 「千葉メディカルセンター」 下車

<お車でお越しの場合>

会場に駐車場がございますのでご利用下さい。

# 第8回千葉県サッカー医科学研究会

日時 : 平成30年2月10日(土) 15:00~  
(受付 14:30~)

場所 : 千葉メディカルセンター 4F 会議室  
千葉市中央区南町 1-7-1 Tel 043-261-5111

共催 : 千葉県サッカー医科学研究会  
公益社団法人 千葉県サッカー協会  
久光製薬株式会社

会費 : 1,000 円

当日はご参加いただいた確認のため、ご施設名・ご芳名のご記帳をお願い申し上げます。  
ご記帳いただいたご施設名・ご芳名は、医薬品の適正使用情報および医学・薬学に関する情報の提供のために利用させていただきます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

日本整形外科学会教育研修会単位取得される先生は必ず IC 会員カードをご持参ください

謹啓

時下、皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、下記内容にて「第8回千葉県サッカー医科学研究会」を開催する運びとなりましたので、謹んでご案内申し上げます。

今回は特別講演を早川直樹先生と山藤崇先生にお願いしました。早川先生は、日本代表チームのコンディショニングコーチとして活躍されており、現場で役立つコンディショニングの評価についてお話しいたします。山藤先生には、サッカー選手によく見られ、治療に難渋することがある鼠径部通および最近トピックになっている股関節痛、股関節鏡についてご講演いただく予定です。

今回もサッカーに関心を持たれる方々の多くのご参加をお願い申し上げます。

謹白

14:50～ 【情報提供】 モーラスパップ XR について

久光製薬株式会社

15:00～ 【開会の辞】 千葉メディカルセンター 副院長

森川 嗣夫 先生

15:05～ 【一般演題】 (講演 7分 質疑 5分)

司会：千葉大学大学院医学研究院整形外科学 赤木 龍一郎 先生

演題1 小学生サッカー選手に対するメディカルチェック

1) 千葉メディカルセンター リハビリテーション部 2) 千葉メディカルセンター スポーツ医学センター

○永瀬 数馬<sup>1)</sup>、栗木 勝<sup>1)</sup>、坂本 亮<sup>1)</sup>、森川 嗣夫<sup>2)</sup>、岩崎 潤一<sup>2)</sup>、齊藤 雅彦<sup>2)</sup>、渡邊 翔<sup>2)</sup>

【目的】小学生サッカー選手の傷害や筋タイトネスについて調査、検討すること。

【対象】千葉市中央区のU12トレセン選手55名(6年生30名、5年生24名、4年生1名)、全例男子、平均年齢 $11.5 \pm 0.53$ 歳、身長 $142.7 \pm 5.66$ cm、体重 $35.0 \pm 4.79$ kg、競技開始年齢 $5.5 \pm 1.34$ 歳であった。

【方法】アンケートによる傷害調査、理学療法士による筋タイトネステスト(トーマステスト・SLR・HBD、足関節背屈)、下肢可動域測定を実施した。筋タイトネステストについては鳥居らの muscle tightness test を参考にして陽性率を算出した。

【結果】傷害調査では、傷害部位は踵部が32%と最も多く、次に足関節24%、膝関節18%、下腿8%、大腿6%、股関節6%、アキレス腱5%、腰背部1%という結果であった。筋タイトネスの陽性率は、足関節背屈が右足67%、左足61%と最も高値を示した。その他の陽性率はトーマステスト右足16.6%、左足21%、SLR右足35%、左足41%、HBD右足18%、左足27%であり低値を示した。

【考察】小学生サッカー選手における傷害部位の結果は踵部が最も多かった。そして、筋タイトネステストでは踵部痛の原因となる下腿三頭筋の柔軟性が低下していた。男子の身長促進の開始年齢(take off age)は10歳前後であり、身長最大発育期(peak height age)は12歳前後と言われている。本研究の対象年齢は10~12歳であり、ちょうど発育の初期段階にあると言える。そして、身体各部位の発育は、末梢の足部が早く、次に下腿、大腿という順序で進むと言われている。そのため、対象群の年齢では、より末梢である踵部や足関節の傷害が多くなり、下腿三頭筋の柔軟性も低下していたと考えられる。このような結果から、小学生高学年では踵部痛予防のために下腿三頭筋などのストレッチ指導が必要と考える。

## 演題2 大学サッカーチームに対するコンディショニングサポートの実践報告

国際武道大学

○西園聡史、笠原政志、西山侑汰、森美由樹、山本利春

【目的】本研究は大学サッカーチームに対する年間を通じたコンディショニングサポートの取組について整理し、大学サッカー選手の競技力向上サポートへと繋がる基礎資料を得ることを目的とした。

【方法】対象はK大学サッカー部のカテゴリーAに所属する選手とし、監督コーチとK大学コンディショニング室スタッフとが連携した中で2017年度シーズン目標とそれに対する課題を共有した。目標は千葉県大学サッカーリーグ優勝とし、それに向けた課題について次のように掲げた。1. 試合後半のランニング量低下、2. 試合時のこむら返りを起こすなどのコンディション不良、3. 1対1での対応の悪さやボール際でのフィジカルの弱さとした。1. についてはフィジカルテストからチームの現状把握をし、そこからの改善策を試みた。2. については、こむら返りに関与する要因をセルフチェックシートにて分析し、試合前後での体重測定を行った。3. については、相手にプレッシャーをかけるだけのランニングスピードを把握するためのスプリント測定を行ってからの対策を試みた。なお、本取組に対する有効性の検証については、選手へのアンケート調査を用いて行った。

【結果考察】2017年度千葉県リーグ戦は目標としていた優勝をすることができ、関東2部入れ替え戦予選リーグ1位通過をした。しかしながら、入れ替え代表戦では延長戦の末敗退となった。1. についてはYo-Yoインターミッテッドリカリーテストを定期的実施し、関東大学1部リーグ所属チームとの比較やその向上方法へのレクチャーを実施することで各自の自覚を高めることができた。2. 試合時におけるこむら返り件数については2016年度前期・後期リーグを通して24件あったこむら返りが、2017年度では9名にまで減少した。3. については、5m、20mスプリントタイムを計測し、特に5mのスタート姿勢での映像分析を行い、改善ポイントへのレクチャーおよびランニング指導を行った。なお、本年度におけるコンディショニングサポートに対する選手へのアンケート調査結果では、全体的に役立った・少し役立ったと回答したのが71%となり、特にこむら返り対策が71%と最も役立ったとの回答となった。

【結語】本取組は2016年度の課題に対して、コンディショニングスタッフからの協力を得て取り組んだことによって、より課題解決へとつながり、チームとして掲げた目標を達成することができたと考える。

## 演題3 「女子サッカー選手と鍼灸師という二足のわらじを履いて」

亀田メディカルセンター スポーツ医学科

○佐藤衣里子・大内洋・森本麻衣子・高澤修三・加藤有紀・山田慎・服部惣一

南房総地域の医療を支える亀田メディカルセンターをメインスポンサーとするオルカ鴨川FCは、発足から3年で日本女子トップリーグ(なでしこリーグ)2部へと昇格した。躍進の陰には選手を競技へ集中させられる、安定した雇用先の存在が不可欠であった。選手は病院内の業務に当たり、その後チーム活動を行なっている。働き方の一つとして、2017年には選手が施術者として働く鍼灸院が設立された。本発表では選手と鍼灸・あん摩マッサージ師の二足のワラジを履いた演者が鍼灸院の新規立ち上げをするまでに経験した様々な問題点と、それらの解決法について、選手の立場からの感想や文献的考察をふくめて報告する。この報告が全国の医療機関における女子サッカー選手の雇用促進につながり、また多くの女子サッカー選手が進路やセカンドキャリアを考える際の一助になることを期待する。

## 演題4 「女子サッカーチームにおける身体組成の年間変化と傷害発生の関連」

亀田メディカルセンター スポーツ医学科

○森本麻衣子、大内洋、山田慎、服部惣一、加藤有紀、高澤修三

当チームでは、外傷・障害の原因メカニズムを明確にし、予防手段を提示する目的で、今年度(1月~11月)、身体組成の年間変化、自覚的疲労度調査を実施した。1シーズン通しての体重差で見ると、選手n=22の中で3.5kg以上の変動がある選手が9選手、3.5kg以下の変動は13選手という結果だった。今シーズン、傷害による30日以上離脱者が5選手おり、5選手全員が3.5kg以上の変動がある選手であった。その結果から、身体組成の変動と傷害発生時期になんらかの関係があると考えた。その中から、今シーズン傷害に繋がった1選手の症例につき文献的考察を加えて報告する。

A選手は年齢30代、1シーズン通して傷害が3件（3月左ハムストリングス肉離れⅡ度・6月筋筋膜性腰痛・10月内転筋肉離れ）、そのうち1件で離脱を余儀なくされた。A選手はそれぞれの傷害発生時期には体重・体脂肪率増加、自覚的疲労度の増加がみられた。その結果から、A選手は身体組成がある値を超えると、コントロールが効かなくなり、傷害に繋がると考察される。A選手においては、来シーズンに向けて、傷害発生に対する予防対策を考案し、パフォーマンス向上へと繋げたい。

## 【休憩】

16:00～ 【特別講演1】（講演50分 質疑10分）

司会：北千葉整形外科 熊谷 知昭 先生

『サッカー現場でのコンディション評価について』

日本代表チームコンディショニングコーチ

早川 直樹 先生

17:00～ 【特別講演2】（講演50分 質疑10分）

司会：千葉メディカルセンター 副院長 森川 嗣夫 先生

『サッカー選手の鼠径部痛/股関節痛の診断と治療  
—股関節鏡手術は本当に必要か？—』

アントラーズスポーツクリニック 院長

東京医科大学整形外科助教

山藤 崇 先生

\*認定単位 ・日本整形外科学会教育研修会 専門医資格継続単位(N)1単位

【2】外傷性疾患（スポーツ障害含む）

・日本整形外科学会スポーツ認定医単位

18:10～ 【閉会の辞】

北千葉整形外科美浜クリニック スポーツ医学・関節外科センター

センター長 土屋 敢 先生

尚、会終了後、情報交換会を予定しております。