

# フィギュアスケート：ジュニア期に多いケガの調査

市内フィギュアスケートクラブの相談室での1年間の対応部位の内訳



- ◆ 腰部・・・伸展型腰痛症 (30%) 腰椎分離症 (10%)
- ◆ 股関節・・・内転筋痛 (15%) グローインペイン (15%)
- ◆ 足部/足関節・・・捻挫 (34%) リスフラン関節痛 (19%)
- ◆ 膝/下腿・・・膝前面痛 (40%) シンスプリント (15%)

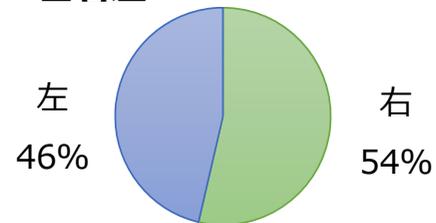
## 男女差



## 年齢と級

- 競技開始年齢：5.7歳
- 本調査平均年齢：11.8歳
- 本調査最多級：4級  
(ダブルを跳ぶことができる)

## 左右差



## わかったこと

- 傷害の起こりやすい部位には男女差があった
- 左右差があると思われていたが、両側同等で、ともに介入が必要である
- 傷害予防の介入をする際には級や年齢などの工夫が必要である可能性

学会発表  
論文投稿

「ジュニア期フィギュアスケート選手における障害発生状況」第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会、2019