

成長期の日本人女子バレエダンサーにおける傷害発生と 年齢・練習時間の関係

Injury survey of young Japanese female ballet students focused on age and practice time

鏑木 悠里奈¹, 浦辺 幸夫², 藤井 絵里³, 酒井 章吾²,
橋本 留緒², 笹代 純平², 前田 慶明², 鈴木 雄太^{2,4}

1. 広島大学医学部保健学科理学療法学専攻
2. 広島大学大学院医歯薬保健学研究科
3. 医療法人翠幸会 大瀬戸リハビリ整形外科
4. 医療法人エム・エム会 マッターホルンリハビリテーション病院

Abstract

This study aimed to investigate the current status of injuries and to contribute to injury prevention in young Japanese female ballet students. A questionnaire survey was conducted to students belonging to ballet studios in Japan. The questionnaire included items on age, height, body weight, age of starting ballet and pointe shoe lesson, and injury history. Injury rates were calculated based on : the age (3 groups: 9–12, 13–15, and 16–18 years), and the practice duration per week (3 groups: shorter: ≤ 3.8 hours, average: 3.8–13.0 hours, and longer: ≥ 13.0 hours). There were 137 valid responses, and the response rate was 76.1%. In total, 95 injuries were recorded; 51 dancers (37.2%) experienced injuries at least once. Both trauma and overuse injury rates rose with growing age and increasing practice duration per week. While ankle injury was the most common injury in all groups, the ratio decreased with increasing age. In addition, the tendency of injured body parts was different in each group; lumbar, knee, lower leg, and foot injury rates increased with age. Injuries in young ballet students during practice can be prevented by taking into account of student's growth and practice duration.

要旨

本研究の目的は、日本国内の成長期の女子バレエダンサーにおける傷害の発生状況を調査し、予防対策の一助とすることである。日本国内のバレエ教室に所属する生徒 180 名に対してアンケート調査を実施した。調査項目は、年齢、身長、体重、バレエ開始年齢、トゥシューズのレッスン開始年齢、既往歴とした。年齢（3 群：9～12、13～15、16～18 歳）と 1 週間あたりの練習時間（3 群：短時間群；≤3.8 時間、平均群；3.8～13.0 時間、長時間群；≥13.0 時間）に基づき、外傷および障害の発生率、発生部位について分析した。137 名から回答が得られ、回答率は 76.1%であった。51 人（37.2%）に傷害の経験があり、のべ 95 件の障害が発生していた。外傷・障害ともに発生率は、年齢や 1 週間あたりの練習時間が増加するとともに上昇した。年齢別および練習時間別のいずれの群でも、足関節の傷害が最も多かったが、年齢が上がるとともに、その占める割合は低下した。年齢別でみると各群で発生部位の傾向が異なり、腰、膝、下腿、足趾は年齢の増加に伴い、発生率が上昇した。成長期では、身体の成長や練習時間を考慮した上で練習を行うことが傷害予防に繋がると考える。

Key words: バレエダンサー, スポーツ傷害, 成長期, アンケート調査