

バレーボール競技の安全について

バレーボール専門部 埼玉県立川越総合高等学校 鹿討真悟

1 競技特性

バレーボールの最大の特徴は、球技の中で唯一、ボールを落としてはいけないスポーツであるということ。バレーボールは、ネットにより分けられたコートの上で、2つのチームにより行われる。2つのチームは、コートにボールを落とすことなく、3回以内で相手コートに返球し合う。返球する時には、主に手や腕を使用する。

2 選手が感じるバレーボールの魅力

- ・チームスポーツなので、得点を決めた時にチームメイトの皆と喜びを分かち合うことができる。
- ・一人が活躍しても勝てない。チームメイトの皆の気持ちがかもったボールを繋ぐことが勝利に繋がる。
- ・ネットにより2つのコートに分けられているバレーボールは身体接触がないため、年齢を問わずに楽しむことができる。

3 傷害の種類と予防

バレーボールはスパイクやブロックでジャンプを繰り返し、レシーブでは中腰姿勢を保ちながら瞬間的にボールに飛びつくなど、激しい運動を行うことから傷害が起こりやすい。

(1) オーバーユースによる傷害

ジャンパー膝

大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)がジャンプ動作で酷使されることにより、膝のお皿の骨を中心とした上下スネの出っ張り部分が傷みやすくなる。片方の痛みが出たら両方の膝に痛みが出る確率が高い。

治療はストレッチが最も有効的で、予防のためには練習に限らず四六時中やったほうがよい。毎日の練習後に膝をアイシングすることも大切である。

肩関節障害

アタックの動作は野球に比べると大きく空中で重いボールをヒットする。すると手は打点で止まってしまいそれまで動いていた肩の筋肉や腱の動きもそこでストップする非生理的動作になる。こういった不自然な肩の使いすぎで、関節を安定させている腱版を損傷してしまう。

対処法としてはストレッチが有効であり、肩のストレッチにはぶら下がりが最も有効である。また肩の筋肉を強化するため2キロくらいの軽いダンベルを使ってトレーニングするとよい。ストレッチと同様に練習後に、肩の熱や痛みをとることも大切である。

(2) 突発的に起こる傷害

捻挫

足関節部の靭帯損傷、いわゆる捻挫はバレーボールで最も多い急性(突発的)障害。スパイクやブロックの時、味方や相手の足の上に乗って足首を内反してしまい、外くるぶしの靭帯が伸ばされてしまう。足首を捻挫すると主にくるぶし周辺が内出血のために腫れ、ジャンプした時に痛みやぐらつき感を生じるようになる。

捻挫の予防には足首の柔軟性が大切で、ストレッチや筋力トレーニングは必要不可欠である。また練習でも試合でも常に足首専用装具を付けておけば、突発的な内反や外反から足首をガードできる。

突き指

突き指には、骨折、間接の脱臼、腱の断裂、靭帯の断裂などさまざまな症状がある。

怪我の必ず医師に診せなければならない5原則として「変形している」「熱がある」「腫れている」「変色している」「痛みがひどい」の5つがある。再発・予防のためには、テーピングで指を保護すること。

プレー中に注意すべきはブロックのとき。ブロックとスパイクのタイミングがピッタリ合っている場合はよいが、運悪く相手がタイミングのずれたスパイクを打った時などブロック側が力をゆるめていることが多く、そのときに突き指をしやすい。