

第3回ヴィンテージ8'sバレーボール大会 チーム帯同報告

昨年と同様に今回も北海道で開催されましたヴィンテージ 8's バレーボール交流大会にチームトレーナーとして帯同する機会を頂きましたので、ここに報告させていただきます。

江本ニードスポーツクリニック スポーツ部副部長 中畑晶博

大会名：第3回全国ヴィンテージ8'sバレーボール交流大会

開催日：平成24年10月13日（予選リーグ2試合、決勝トーナメント1回戦）
10月14日（決勝トーナメント2回戦、準決勝、決勝）

場 所：北海道小樽市総合体育館、小樽桜陽高等学校体育館

出場資格：(1)男性50歳以上の部（平成24年4月1日現在で満50歳以上）
(2)男性60歳以上の部（平成24年4月1日現在で満60歳以上）
(3)女性の年齢は当該部の5歳以下まで

競技規則：平成24年度公益財団法人日本バレーボール協会9人制競技規則をベースに行う

(1)コートは18×9mを使用し、ネットの高さは

50歳以上の部：2.25m、60歳以上の部：2.20mで行う

(2)オンザコートは8名とし、女性の参加は3名まで可能とする

(3)競技者交代の回数は各セット8回までとする

出場チーム：50歳以上の部 31チーム（北海道から沖縄まで）

60歳以上の部 8チーム

○今大会の意義

高齢社会にむけた生涯スポーツの振興のための新たな試みとして、男性の壮年者の大会としてコートから離れていた元プレーヤーのステージとして開催。



○生涯スポーツとは？

生涯スポーツの定義としてスポーツ振興基本計画（2000）では、「国民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会」としている。

スポーツ基本法（2011）ではスポーツを「全ての国民がその自発性の下に、各々の

関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない」としている。

そこで、笹川スポーツ財団(2012)では生涯スポーツを「**国民の誰もが年齢、性別、職業、収入、居住地等の区別なく、望むならばいくつかのアプローチ(する・みる・ささえる)を通じて、各自の多様な喜び(爽快感、高揚感、達成感、一体感、感謝、感動、勝利する喜びなど)をスポーツに見出し、それを生涯にわたり感じ取り続けられること**」と定義している。

○生涯スポーツに対する政策目標

生涯スポーツ社会の実現に向けて、スポーツ振興基本計画(2000)では政策目標として「できるかぎり早期に、成人の週1回以上のスポーツ実施率が2人に1人(50%)となることを目指す。」としていた。内閣府の体力・スポーツに関する世論調査(2009)によると、週1回以上の実施率は45.3%で、2000年の37.2%から順調に増加しており、このペースを保てば近く達成することが予想される。文部科学省はこの状況を踏まえ、スポーツ立国戦略(2010)において週1回以上のスポーツ実施率を65%に、週3回以上のスポーツ実施率は30%程度に目標を引き上げた。

○今大会の帯同チームについて

チーム名 : See you Again (福岡)
活動場所 : 柳川近辺
練習頻度 : 基本的に週1回、2時間程度
選手数 : 15名(男14名、女1名)
平均年齢 : 52.6(50~56)歳
平均身長 : 176.8(155~187)cm
試合結果 :



予選リーグ1回戦 See You Again vs. ヤングドリーム(大阪)
(2-0)

予選リーグ2回戦 See You Again vs. 板橋マスターズ(東京)
(2-1)

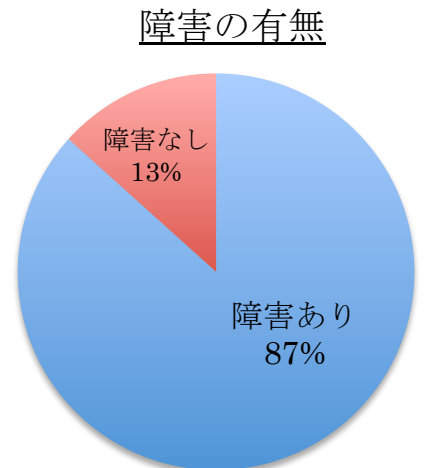
決勝トーナメント1回戦 See You Again vs. 湘南ヴィンテージクラブ(神奈川)
(1-2)

決勝トーナメント1回戦敗退

○ メディカルチェック

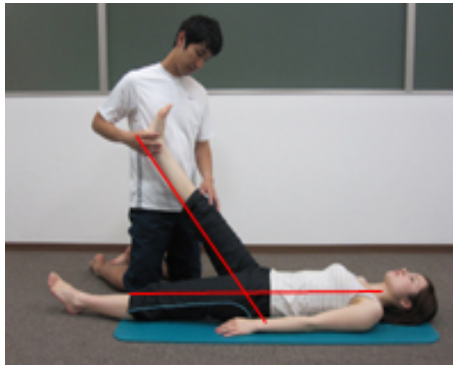
疼痛の部位：肩痛 6名（拘縮、腱板損傷など）
（重複あり）腰痛 7名（腰椎分離症、椎間板ヘルニアなど）
膝痛 4名（変形性膝関節症、半月板損傷など）
臀部痛 1名（肉離れ）
アキレス腱断裂術後 2名（疼痛なし）

15名中2名（13%）のみ、どこにも障害がないと答えた
その他の13名（87%）はどこかに障害を抱えていると
答え、とても高い割合であった。



柔軟性テスト：

・ SLRA（平均±標準偏差） - 右 78.1±8.5° 左 78±8.0°



・ HBD（平均±標準偏差） - 右 0.84±1.5FD 左 0.92±1.4FD



SLRA、HBDともに平均値は年齢相応であったと考える。

しかし、標準偏差が示す通りに個人差が大きく、SLRA70°以下の選手が7名もおり、バレーを行うにあたり相応しくない状態であったと考える。

実際に、その中の1名が試合中に肉離れと思われる状態を起こした。

○試合や練習等でのトレーナーとしての実施・指示内容

- ・メディカルチェック（障害の有無などの問診、柔軟性、スペシャルテストなど）
- ・練習段階での各個人（障害）に合わせたリハビリ指導（ストレッチ、筋トレなど）
- ・選手へのヒアリング
- ・新たなトラブルが起きた際の対応法の指導（RICE やテーピングなど）
- ・試合の合間のコンディショニング
- ・試合後のアフターケア etc



50代ということで、柔軟性の低下は顕著にみられた。しかも、この柔軟性の低下は障害と関連して、問題となっていることが多く、個々がストレッチなどを行うことの必要性を強く感じた。特に肩痛や腰痛の場合には、肩関節や股関節などの拘縮（可動域制限）が原因と考えられるものも少なくなかった。

しかし、実際には週1回約2時間程度の限られた時間の中では、ボールを使う実技が中心となってしまい、全体で十分な時間を割いて行っていくには難しく、練習時間外に個々人に任せているのが現状である。個々への意識付けが重要になると考える。

また、試合の合間や試合後にコンディショニングを行ったが、このことに関する選手達の満足度は高かった。50歳以上の年齢で、1日3試合を激しくプレーするのは体力的に問題があり、筋肉疲労などが強くあらわれるのではないかと考える。

そのため、ケガの発生も少なからず起きているのではないと思われる。自チームでは、ハムストリングスの肉離れが疑われる選手が1人発生した。

その際の対応なども含め、このような壮年期の大会ではケガをしているもしくはすることが多く、生涯に渡って大きな障害なく大好きなスポーツを続けていくには、今回の自分のようにメディカルトレーナーがチームや大会をサポートしていくことが重要ではないかと考える。自分としても今後も継続してサポートしていきたいと思う。

最後に集合写真を・・

