

## JBA公認コーチライセンス取得者における足関節捻挫予防活動の実施状況及びその要因の検討

学籍番号 4124027

氏名 ZHOU, Ziqi

### 【目的】

アスリートにとって、スポーツ外傷・障害は競技パフォーマンスの低下や競技離脱につながるため外傷・障害予防は重要である。スポーツ指導に携わるものは予防に関する指導や実施を促進する役割がある。バスケットボール競技では、足関節捻挫は最も発生頻度が高く、再発を繰り返すことで慢性足関節不安定症などの障害を引き起こすリスクがあるため足関節捻挫の予防が重要視されている。公益財団法人日本バスケットボール協会 (Japan Basketball Association: JBA) は指導者に講習会の受講を義務づけている。そのため、JBAコーチライセンス取得者は足関節捻挫に関する知識や情報があり、時間的制約を除けば足関節捻挫予防の実施は可能であると考えられるが、実際の取り組み状況は不明である。そこで、本研究は、JBA公認コーチライセンス取得者における足関節捻挫予防の取り組みの実施状況を明らかにするとともに、その実施に関連する要因を検討することとした。

### 【方法】

JBA公認コーチライセンスを有する資格者127名 (年齢: 30.1 ± 12.7歳、男性: 108名 [85.0%]) を対象に、オンラインアンケートを用い、バスケットボール競技における外傷・障害予防および足関節捻挫予防に関する認識、理解、関心、実施方法の認識、実施状況を調査した。

### 【結果】

足関節捻挫予防の取り組みの実施率は46.5%であったが、足関節捻挫予防の認識、理解、関心、実施方法の認識をもって予防の取り組みを実施している者は15.0%であった。足関節捻挫予防の認識や理解、関心が高い者が、足関節捻挫予防の取り組みを実施しているとは限らず、外傷・障害予防の実施方法の認識がある者では実施率が高かった (実施方法の認識あり: 63.6%、認識なし: 40.4%、 $p=0.021$ )。また、指導経験を有する者は足関節捻挫予防の取り組みの実施率が高く、また、足関節捻挫の受傷歴がある者や指導対象者もしくはチームメイトに足関節捻挫が発生していた者は、足関節捻挫予防の認識や理解が高く、実施率が高いことが示された。

### 【結論】

足関節捻挫予防の取り組み実施率は低く、実施方法の認識や指導経験、足関節捻挫の受傷経験が予防の取り組みの実施につながっている可能性が示された。

## **Implementation status of ankle sprain prevention measures among JBA-certified coaching license holders**

Student ID Number: 4124027

Name: ZHOU, Ziqi

### [Purpose]

Sports injuries lead to decreased athletic performance and loss of time; therefore, injury prevention is important for athletes. Coaches are expected to promote and implement injury prevention measures. In basketball, ankle sprains have the highest incidence, and recurrent ankle sprains have been reported to lead to chronic ankle instability. Thus, the prevention of ankle sprains is important. In Japan, a coaching license certified by the Japan Basketball Association (JBA) is required, and attendance at seminars is mandatory. Therefore, JBA-certified coaching license holders are assumed to possess a certain level of knowledge and information about ankle sprains, and, with the exception of time constraints, the implementation of ankle sprain prevention should be feasible. However, the implementation status among the JBA-certified coaching license holders remains unclear. This study aimed to investigate the implementation of ankle sprain injury measures and examine the factors associated with their implementation.

### [Methods]

A web-based survey was administered to 127 JBA-certified coaching license holders (Age:  $30.1 \pm 12.7$  years, Male: 108 [85.0%]). The survey included awareness, understanding, interest, and awareness of the implementation methods and implementation status of injury prevention and ankle sprain prevention measures in basketball.

### [Results]

The implementation rate of ankle sprain prevention measures was found to be 46.5%; however, only 15.0% implemented ankle sprain prevention while possessing awareness, understanding, interest, and awareness of the implementation methods. A high percentage of awareness, understanding, and interest in ankle sprain prevention did not necessarily lead to implementation; however, those with awareness of the implementation methods had a higher implementation rate (awareness: 63.6%; without awareness: 40.4%;  $p=0.021$ ). Those with coaching experience and personal or team history of ankle sprains had a higher percentage of understanding and implementation.

### [Conclusion]

The implementation rate of ankle sprain prevention measures was low. Awareness of implementation methods, coaching experience, and a history of ankle sprains may encourage the implementation of ankle sprain prevention.