

## 第5回研究セミナー

### ハンドボールを活かした膝の怪我の予防

大阪大学大学院医学系研究科 小笠原一生

ハンドボール選手や指導者にとって、もっとも厄介なケガのひとつに、膝の靭帯損傷がある。膝の靭帯損傷の予防は極めて重要であり、その予防のためには、まずこのケガが起こるメカニズムを知ることが求められる。発表者も大学時代に前十字靭帯損傷を負い、それ以降、このケガのメカニズムの理解に向けていろいろなチャレンジを続けてきた。そのチャレンジの大半は、バイオメカニクスや生理学などハンドボールとはやや関わりの無いアプローチであった。しかし、このケガの研究を始めて約20年過ぎたところに、突如として大きな気付きがあった。それは、「理にかなったハンドボールをすることは、膝の靭帯損傷のリスクを減らすのでは？」という仮説であった。

これまで、ケガの予防というと、医師の指示のもとアスレティックトレーナーが予防トレーニングを実施してリスクを下げるという介入が一般であった。しかし、先の気付きに基づくと、ハンドボールをよく知る指導者、選手自身が、予防の主役として、活躍できるものと推察される。膝の靭帯損傷はハンドボールならではのケガなので、ハンドボールの力でこのケガを撲滅できたら、これはハンドボールの歴史として大きな功績である。本セミナーでは、前十字靭帯損傷を例に、このケガの成り立ちをハンドボール目線で分析し、リスクを低下させる術を参加者皆で議論したい。