

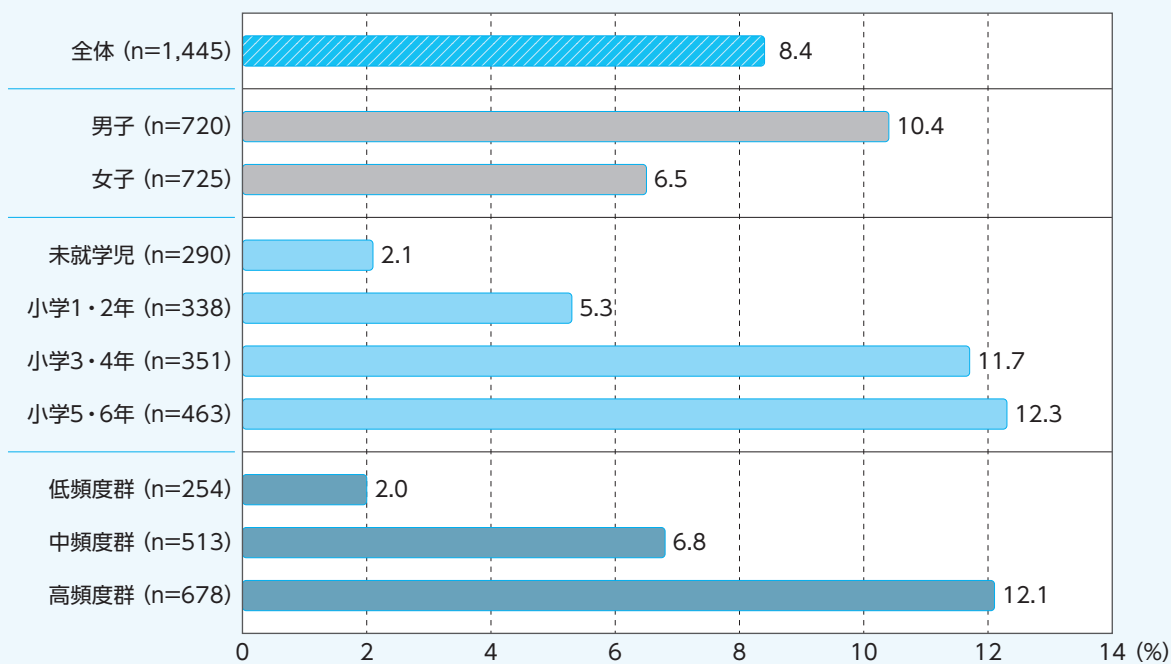
## 9 スポーツ傷害

### 9-1 スポーツ傷害

「この1年間に運動・スポーツ・運動あそびをしていて1週間以上その活動を休むようなケガをしたことがありますか」とたずね、図9-1に4～11歳のスポーツ傷害の割合を示した。全体ではケガをしたことが「ある」と回答した者は8.4%であった。性別にみると、男子10.4%、女子6.5%であり、男子が女子を3.9ポイント上回る。就学状況別にみると、未就学児2.1%、小学1・2年5.3%、小学3・4年11.7%、小学5・6年12.3%であり、学年が

上がるにしたがってケガの割合は増加する。未就学児から小学1・2年にかけては3.2ポイント差であるが、小学1・2年から小学3・4年にかけては6.4ポイントの差がみられ、小学3・4年からケガの割合は増加する。小学3・4年と小学5・6年ではほとんど差はみられない。

運動・スポーツ実施頻度別にみると、低頻度群2.0%、中頻度群6.8%、高頻度群12.1%であり、よく運動・スポーツを行っている子どもほどケガの割合も高くなる。

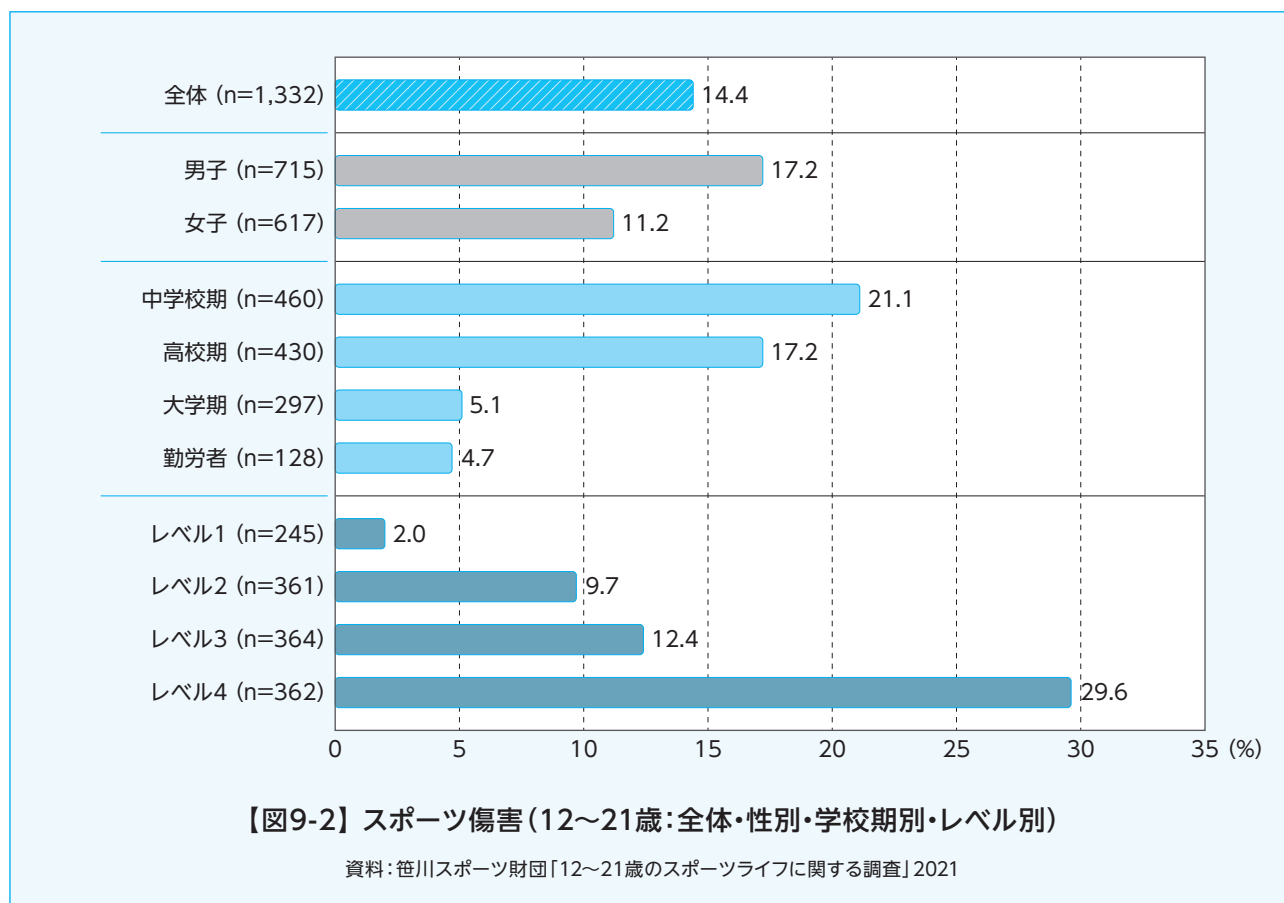


【図9-1】 スポーツ傷害(4～11歳:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021

図9-2に示す12~21歳のスポーツ傷害の割合は全体では14.4%であった。性別にみると、男子17.2%、女子11.2%であり、男子が女子を上回る。学校期別にみると、中学校期21.1%、高校期17.2%、大学期5.1%、勤労者4.7%であり、中学校期のケガの割合が最も高く、学校期が進むにつれその割合は減少する。

運動・スポーツ実施レベル別にみると「レベル1」2.0%、「レベル2」9.7%、「レベル3」12.4%、「レベル4」29.6%であり、レベルが高くなるにしたがってケガの割合も高くなる。また、「レベル3」と「レベル4」では17.2ポイントの差がみられ、高水準での運動・スポーツ実施者になるとケガの割合は大きく増加する。



## COMMENTS

資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2021、「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2021

- 野球肘になり、しばらく満足のいく練習ができなかった時はかわいそうでしたが、その分走りこみなどをしていました。野球チームに所属することで、親以外の大人からの叱咤激励のほか、時には理不尽なこともあり社会勉強にもなっていると思います。家族も全面的に協力し、楽しいこと、辛いこと、喜び、悲しみを共有できているので楽しいです。体育やスポーツテストの成績も良く、時間の使い方や友達との付き合い方など得るものがとても多く感じます。

(11歳男子の母親)

- 子どもが中学の時に熱心に頑張っている競技で故障をして、改めて家庭でのストレッチや整体などのセルフメンテナンスの重要性を痛感しました。それからは本人にまかせきりにせず、親も重要なトレーナーとして本などでそれらを学び、治療院で教わったことなどを一緒に行い、ケガの防止と更なるパフォーマンスの向上に役立てるようになりました。

(15歳男子の母親)

9-2 スポーツ傷害の部位

ケガをしたことが「ある」と回答した者に対してケガの部位をたずねた。表9-1に4~11歳のケガの部位を全体・性別・就学状況別に示した。全体では「足首」の割合が最も高く21.3%であり、次いで「ひざ」18.9%、「手の指」18.0%、「足」9.8%、「ひじ」9.0%であった。

性別にみると、男子は「手の指」21.3%が最も高く、次いで「ひざ」17.3%、「足首」14.7%であった。女子は

「足首」31.9%が最も高く、次いで「ひざ」21.3%、「足」「手の指」が同率で12.8%であった。男女差をみると、「手の指」は8.5ポイント男子が女子より高く、「足首」は17.2ポイント女子が男子より高かった。ケガの部位には性別による違いが確認できる。

就学状況別にみると、未就学児は「ひざ」、小学1・2年、小学5・6年は「足首」、小学3・4年は「手の指」が

【表9-1】4~11歳のスポーツ傷害の部位(全体・性別・就学状況別:複数回答)

全体 (n=122)			男子 (n=75)			女子 (n=47)		
順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%
1	足首	21.3	1	手の指	21.3	1	足首	31.9
2	ひざ	18.9	2	ひざ	17.3	2	ひざ	21.3
3	手の指	18.0	3	足首	14.7	3	足	12.8
4	足	9.8	4	ひじ	9.3		手の指	12.8
5	ひじ	9.0	5	足	8.0	5	手	8.5
6	手首	6.6		手首	8.0		ひじ	8.5
7	腕	4.9	7	腕	5.3	7	足の裏	4.3
8	手	4.1	9	もも	5.3	7	腕	4.3
	もも	4.1		9	足の指	4.0	7	手首
10	腰	3.3		腰	4.0	10	頭	2.1
							首	2.1
							腰	2.1
							手のひら	2.1
							もも	2.1

未就学児 (n=6)			小学1・2年 (n=18)			小学3・4年 (n=41)			小学5・6年 (n=57)				
順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%		
1	ひざ	50.0	1	足首	22.2	1	手の指	19.5	1	足首	28.1		
2	ひじ	33.3	2	足	16.7	2	ひざ	17.1	2	ひざ	19.3		
3	足	16.7		2	手の指	16.7	3	足首	14.6	3	手の指	17.5	
	足の裏	16.7		ひじ	16.7	4	足	12.2	4	ひじ	8.8		
	手	16.7	5	腕	11.1	5	手	7.3	5	手首	7.0		
	手の指	16.7		ひざ	11.1	5	手首	7.3	6	足	5.3		
			7	足の裏	5.6	7	足の指	4.9		6	腕	5.3	
				7	股関節	5.6	7	首		4.9	6	腰	5.3
				7	鎖骨	5.6	10	もも	4.9	9	もも	3.5	
				7	手首	5.6		10	頭	2.4	10	足の指	1.8
				7	もも	5.6		10	腕	2.4		10	かかと
						10		かかと	2.4	10		首	1.8
						10		腰	2.4	10		股関節	1.8
						10	鎖骨	2.4	10	すね		1.8	
						10	手のひら	2.4	10	手		1.8	
						10	ひじ	2.4	10	鼻		1.8	
									10	指	1.8		

資料：笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2021

最も高い。小学3・4年以上では「手の指」「ひざ」「足首」が上位3位以内にあがっており、就学状況によってケガの部位に特徴がみられる。

表9-2に12～21歳のケガの部位を全体・性別・学校期別に示した。全体では「足首」23.4%が最も高く、次いで「ひざ」13.5%、「腰」10.9%、「手の指」10.4%、「手首」6.3%であった。

性別にみると、男女ともに1位は「足首」（男子22.0%、女子26.1%）、2位は「ひざ」（男子13.8%、女子13.0%）であった。3位以降は男子は「腰」12.2%、「手の指」11.4%、「手首」7.3%と続く。女子は「足」10.1%、「腰」「手の指」が同率の8.7%で続いた。3位以降の順位は性別による違いがみられ「足」は女子が男子よりも6.8

ポイント高く、女子の「ふくらはぎ」7.2%は男子では10位圏外であった。

学校期別にみると、中学校期と高校期は「足首」が1位であり、それぞれ17.5%、33.8%、大学期では「ひざ」26.7%が1位であった。中学校期の2位以降は「手の指」14.4%、「ひざ」13.4%、「足」8.2%、「足の指」「腕」が同率で7.2%と続く。高校期の2位以降は「腰」18.9%、「ひざ」12.2%、「手首」「もも」が同率で6.8%と続いた。「足首」「ひざ」は中学校期から大学期のいずれも上位3位以内にあがっているが、「腰」は高校期で2位にランクインするなど、学校期によるケガの部位の違いがみられる。

【表9-2】12～21歳のスポーツ傷害の部位（全体・性別・学校期別：複数回答）

全体 (n=192)			男子 (n=123)			女子 (n=69)		
順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%
1	足首	23.4	1	足首	22.0	1	足首	26.1
2	ひざ	13.5	2	ひざ	13.8	2	ひざ	13.0
3	腰	10.9	3	腰	12.2	3	足	10.1
4	手の指	10.4	4	手の指	11.4	4	腰	8.7
5	手首	6.3	5	手首	7.3	4	手の指	8.7
6	足	5.7	6	足の指	4.9	6	ふくらはぎ	7.2
7	足の指	5.2		腕	4.9	7	足の指	5.8
8	腕	4.7		肩	4.9	7	もも	5.8
9	肩	4.2	9	足	3.3	9	腕	4.3
	ふくらはぎ	4.2		かかと	3.3	9	手首	4.3
	もも	4.2		股関節	3.3	9	ひじ	4.3
				ひじ	3.3			
			もも	3.3				

中学校期 (n=97)			高校期 (n=74)			大学期 (n=15)			勤労者 (n=6)			
順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	順位	ケガの部位	%	
1	足首	17.5	1	足首	33.8	1	ひざ	26.7	1	足の指	16.7	
2	手の指	14.4	2	腰	18.9	2	足首	20.0		頭の指	16.7	
3	ひざ	13.4	3	ひざ	12.2	2	肩	20.0		肩	16.7	
4	足	8.2	4	手首	6.8	4	手の指	13.3		口	16.7	
5	足の指	7.2	4	もも	6.8	5	腕	6.7		腰	16.7	
	腕	7.2		6	手の指		5.4	5		腰	6.7	手首
7	腰	5.2	6	ふくらはぎ	5.4	5	鎖骨	6.7				
	手首	5.2		8	足		4.1	5	手首	6.7		
9	股関節	4.1	8	ひじ	4.1							
	ひじ	4.1		10	足の裏	2.7						
	ふくらはぎ	4.1			足の指	2.7						
				肩	2.7							

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

9-3 スポーツ傷害の内容

ケガをしたことが「ある」と回答した者に対してケガの内容をたずねた。表9-3に示す4~11歳のケガの内容は、全体では「骨折」「ねんざ」が同率で最も高く23.0%であり、次いで「すり傷」16.4%、「突き指」9.0%、「打撲」7.4%であった。

性別にみると、男子は「骨折」22.7%が最も高く、「ねんざ」21.3%、「すり傷」13.3%と続く。女子は「ねんざ」25.5%が最も高く、「骨折」23.4%、「すり傷」21.3%と続いた。男女ともに「骨折」「ねんざ」「すり傷」といったケガが上位にあがった。

就学状況別にみると、小学1・2年では「すり傷」「ねんざ」が同率の22.2%で最も高く、次いで「打撲」16.7%

小学3・4年では「骨折」26.8%、「ねんざ」19.5%、「すり傷」17.1%と続く。小学5・6年では「ねんざ」28.1%、「骨折」24.6%、「すり傷」8.8%と続いた。男女ともに「骨折」「ねんざ」「すり傷」といったケガが上位にあがった。

【表9-3】4~11歳のスポーツ傷害の内容(全体・性別・就学状況別:複数回答)

全体 (n=122)			男子 (n=75)			女子 (n=47)		
順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%
1	骨折	23.0	1	骨折	22.7	1	ねんざ	25.5
	ねんざ	23.0	2	ねんざ	21.3	2	骨折	23.4
3	すり傷	16.4	3	すり傷	13.3	3	すり傷	21.3
4	突き指	9.0	4	突き指	12.0	4	打撲	8.5
5	打撲	7.4	5	打撲	6.7	5	突き指	4.3
6	切り傷	2.5	6	炎症	2.7		ひび	4.3
7	あざ	1.6		関節炎	2.7	7	あざ	2.1
	炎症	1.6		切り傷	2.7		切り傷	2.1
	関節炎	1.6		靭帯損傷	2.7		成長痛	2.1
	靭帯損傷	1.6		内出血	2.7		とびひ	2.1
	成長痛	1.6		肉離れ	2.7		剥離骨折	2.1
	内出血	1.6			皮膚剥け		2.1	
	肉離れ	1.6			まめがつぶれた		2.1	
	ひび	1.6			むちうち		2.1	
	皮膚剥け	1.6						

未就学児 (n=6)			小学1・2年 (n=18)			小学3・4年 (n=41)			小学5・6年 (n=57)		
順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%
1	すり傷	66.7	1	すり傷	22.2	1	骨折	26.8	1	ねんざ	28.1
2	骨折	33.3		ねんざ	22.2	2	ねんざ	19.5	2	骨折	24.6
			3	打撲	16.7	3	すり傷	17.1	3	すり傷	8.8
			4	突き指	11.1	4	突き指	12.2	4	打撲	7.0
			5	あざ	5.6	5	打撲	4.9		突き指	7.0
				関節炎	5.6	7	肉離れ	4.9	6	切り傷	3.5
				切り傷	5.6		あざ	2.4	靭帯損傷	3.5	
				骨折	5.6		炎症	2.4	成長痛	3.5	
				剥離骨折	5.6		環軸椎回旋位固定	2.4	9	炎症	1.8
				ひび	5.6		シーバー病(セーバー)	2.4		オスグッド	1.8
				皮膚剥け	5.6		とびひ	2.4		関節炎	1.8
					内出血		2.4	骨端線損傷		1.8	
					皮膚剥け	2.4	内出血	1.8			
					まめがつぶれた	2.4	ひび	1.8			
							むちうち	1.8			
							野球肩	1.8			
							腰痛	1.8			

資料: 笹川スポーツ財団「4~11歳のスポーツライフに関する調査」2021

であった。小学3・4年では「骨折」が26.8%と最も高く、次いで「ねんざ」19.5%、「すり傷」17.1%であった。小学5・6年では「ねんざ」が28.1%と最も高く、次いで「骨折」24.6%、「すり傷」8.8%と、小学校中学年以上では「骨折」の割合が高くなる。また、学年があがるにつれケガの内容も多様になる。

表9-4に12～21歳のケガの内容を示した。全体では「ねんざ」25.8%が最も高く、次いで「骨折」15.8%、「疲労骨折」6.8%であった。

性別にみると、男女とも「ねんざ」（男子20.7%、女子34.8%）が最も高く、次いで「骨折」（男子19.0%、女

子10.1%）であった。3位は男子では「靭帯損傷」8.3%、女子では「疲労骨折」7.2%であった。「ねんざ」の割合は女子が男子より14.1ポイント高く、順位は同じでも割合に違いがみられる。

学校期別にみると、中学校期では「骨折」が21.9%と最も高く、次いで「ねんざ」20.8%であった。高校期では「ねんざ」の割合が34.2%と最も高く、「靭帯損傷」12.3%が続く。大学期では「骨折」と「ねんざ」が同率で20.0%と最も高かった。いずれの学校期においても「ねんざ」は上位にみられ、特に高校期は他の学校期よりも高い割合を示している。

【表9-4】12～21歳のスポーツ傷害の内容(全体・性別・学校期別:複数回答)

全体 (n=190)			男子 (n=121)			女子 (n=69)		
順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%
1	ねんざ	25.8	1	ねんざ	20.7	1	ねんざ	34.8
2	骨折	15.8	2	骨折	19.0	2	骨折	10.1
3	疲労骨折	6.8	3	靭帯損傷	8.3	3	疲労骨折	7.2
4	靭帯損傷	6.3	4	疲労骨折	6.6	4	骨挫傷	5.8
5	肉離れ	5.8	5	肉離れ	5.8		肉離れ	5.8
6	突き指	3.7	6	突き指	5.0	6	シンスプリント	4.3
7	剥離骨折	3.2		剥離骨折	5.0		ジャンパー膝	2.9
8	炎症	2.6	8	炎症	3.3	7	靭帯損傷	2.9
	筋肉痛	2.1		ヘルニア	3.3		すり傷	2.9
	骨挫傷	2.1		オスグッド	2.5		脱臼	2.9
9	シンスプリント	2.1	10	筋肉痛	2.5			
	打撲	2.1		打撲	2.5			
	ヘルニア	2.1						

中学校期 (n=96)			高校期 (n=73)			大学期 (n=15)			勤労者 (n=6)		
順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%	順位	ケガの内容	%
1	骨折	21.9	1	ねんざ	34.2	1	骨折	20.0	1	炎症	16.7
2	ねんざ	20.8	2	靭帯損傷	12.3		ねんざ	20.0		ねんざ	16.7
3	剥離骨折	6.3	3	疲労骨折	11.0		炎症	6.7		脳震盪	16.7
4	突き指	5.2	4	肉離れ	9.6		関節炎	6.7		疲労骨折	16.7
5	肉離れ	4.2	5	骨折	8.2		鷲足炎	6.7			
	疲労骨折	4.2	6	ヘルニア	4.1	3	骨挫傷	6.7			
7	オスグッド	3.1		筋肉痛	2.7		ジャンパー膝	6.7			
	靭帯損傷	3.1		骨挫傷	2.7		脱臼	6.7			
	炎症	2.1		シンスプリント	2.7		半月板損傷	6.7			
	筋肉痛	2.1	7	打撲	2.7		ヘルニア	6.7			
9	シンスプリント	2.1		突き指	2.7						
	すり傷	2.1		腰椎分離症	2.7						
	脱臼	2.1									
	打撲	2.1									
	ひび	2.1									

資料：笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2021

## 9-4

## ケガをした時期

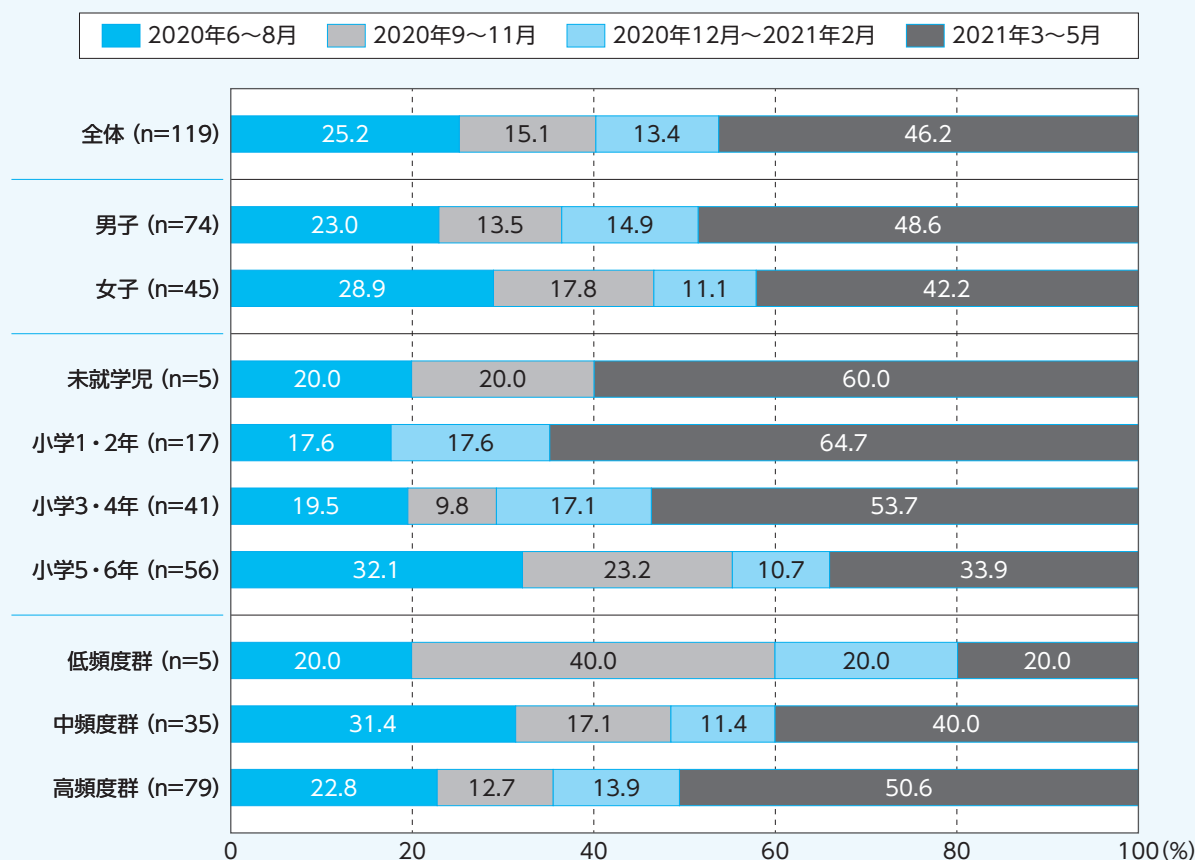
図9-3に4～11歳のケガをした時期を示した。全体では「2021年3～5月」が46.2%と最も高く、「2020年6～8月」25.2%、「2020年9～11月」15.1%、「2020年12月～2021年2月」13.4%と続く。

性別にみると、男女ともに「2021年3～5月」が最も高く、男子48.6%、女子42.2%であり、次いで「2020年6～8月」が男子23.0%、女子28.9%であった。「2021年3～5月」は男子が女子を6.4ポイント上回るが、「2020年6～8月」は女子が男子を5.9ポイント上回っていた。

就学状況別にみると、いずれの学年においても「2021年3～5月」が最も高く、未就学児60.0%、小学1・2年

が64.7%、小学3・4年53.7%、小学5・6年33.9%であった。小学生以上では学年進行に伴って「2021年3～5月」の割合は減少する。一方「2020年6～8月」は小学1・2年17.6%、小学3・4年19.5%、小学5・6年32.1%と学年が上がるにつれて割合は増加する。

運動・スポーツ実施頻度群別にみると「2021年3～5月」が中頻度群40.0%、高頻度群50.6%で最も高く、運動・スポーツをよく行っている子どもほどこの時期にケガをした割合が高かった。次いで中頻度群、高頻度群ともに「2020年6～8月」であり、それぞれ31.4%、22.8%であった。



【図9-3】ケガをした時期(4～11歳:全体・性別・就学状況別・頻度群別)

資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2021

図9-4に示す12~21歳のケガをした時期をみると、全体では「2021年3~5月」が43.9%で最も高く、次いで「2020年6~8月」21.7%、「2020年12月~2021年2月」18.0%、「2020年9~11月」16.4%であった。

性別にみると、「2021年3~5月」の割合が男女ともに最も高く男子42.6%、女子46.3%、次いで「2020年6~8月」が男子21.3%、女子22.4%であった。また、男子では「2020年9~11月」「2020年12月~2021年2月」が同率で18.0%と続き、女子では「2020年12月~2021年2月」が17.9%、「2020年9~11月」が13.4%と続いた。男女差をみると「2021年3~5月」は女子が男子よりも3.7ポイント高く、「2020年6~8月」においても女子が男子を1.1ポイント上回っていた。

学校期別にみると「2021年3~5月」が中学校期44.2%、高校期41.1%、大学期46.7%といずれの学校期において最も高かった。中学校期では「2020年6~8月」が22.1%と続き、高校期では「2020年6~8月」と「2020年12月~2021年2月」が同率で21.9%と続いた。大学期では「2020年6~8月」が26.7%と続く。

運動・スポーツ実施レベル別にみると、「レベル2」以上では「2021年3~5月」が最も高く、それぞれ42.9%、45.5%、43.8%であった。4~11歳では高頻度で運動・スポーツをしている子どもほど「2021年3~5月」にケガをした割合が高かったが、12~21歳では「2021年3~5月」の割合にあまり違いはみられなかった。

