



うしくり通信



野球肘・野球肩



野球の投球動作は地面から得た力を骨盤、体幹へとつなげ、次いで肩甲帯、そして肩、肘へと回転運動を連鎖させながらボールに力を伝達させる全身運動です。当然腕だけで良い球は投げられませんし、早くて力強いボールを投げるためには、各部位のスピードがピークに達する直前に次の部位へと運動を連鎖させることが大切です。いずれかの部位の機能が低下していれば、他部位への負担が大きくなり故障の原因となります。つまり**野球肘、野球肩になる原因は、肘、肩自体よりも、この一連の投球動作の流れ、または各部位の動きの不良の結果といえます。**

野球肘、野球肩のもう一つのポイントは「発育期」ということです。発育期の子供は骨と軟骨が軟らかく未成熟であり、**特有の成長軟骨、骨端線の存在があります。**大人の場合野球で痛めるのは、骨ではなく靭帯を損傷するか、もともと野球肘、野球肩の方が変形性関節症となり、医療機関を受診するケースが多いです。

野球肘、野球肩には予防と早期チェックが重要です。

早期チェック法

1. 体の左右差、肩甲骨の位置と姿勢の確認

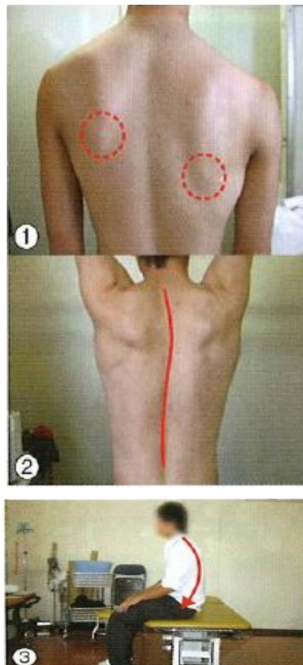
(写真①②)

両手を万歳にした状態で指先の高さをチェックし、ズレがあれば要注意

2. 骨盤後傾位

いわゆる猫背の状態(写真③)

骨盤を前傾させるには腰、股関節の柔軟性と腹筋、背筋力が重要



3. 肩関節の可動域

肩外転時と屈曲時でそれぞれの内外旋をチェック(写真④⑤)

肘の位置が下がる場合、肩の可動域制限がある



4. 股関節の可動域

腹臥位で左右の足の高さが異なる(写真⑥)

股関節が固いとボールに力が伝わらず、体幹のバランスが悪くなってしまふ



5. 肘の伸展と筋力

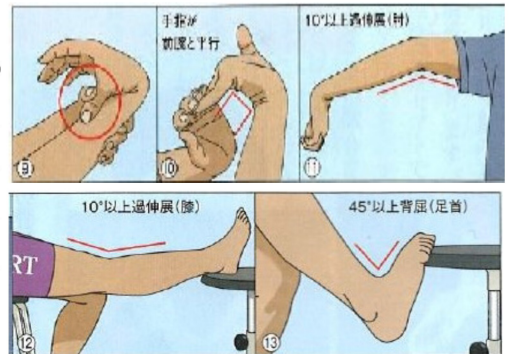
肘の伸展障害に気づいていないことあり(写真⑦⑧)



6. 関節弛緩性

関節が柔らかいことはよいことですが、緩すぎると障害の原因にもなります(図⑨)

～⑬ 4項目以上が該当すれば全身関節弛緩性の可能性あり)



スポーツ障害は予防が何より重要です。今年から学校検診でも検査項目に取り上げられましたし、上述したチェックポイントを参考に、指導者、保護者、本人が体のケアに気を配ることが大切です。学会で提言する投球数は以下ですので参考にしてください。

日本臨床スポーツ医学会が提言する投球数		
学年	1日	1週間
小学生	50球以内	200球以内
中学生	70球以内	350球以内
高校生	100球以内	500球以内