

講演模様

広報部 返町(記)

【講演日時】 H28.7.23(土)18:00～19:00

【開催場所】 相模原市立環境センター 2F「学習室」

【講師】 相模原協同病院 理学療法士・博士(体育学) 河端将司先生・直井大地先生

【テーマ】 「野球少年の肩・肘障害防止のためのメディカルチェック」報告会

【講演内容】

- 本件に関しては、H28.2.14(日)にサーティーフォー相模原球場で行った上記メディカルチェックの結果を報告するもの。「医師による肘・肩の診察」「股関節角度の計測」「体幹筋力の計測」「肩関節の柔軟性と筋力の計測」「バランスの計測」「セルフチェックとストレッチの全体指導」「計測結果のフィードバック」を実施
- メディカルチェックの目的は、「肩肘障害の早期発見」「障害防止のためのセルフケア指導」「選手・指導者・保護者への啓蒙」
- 野球の場合は、突然、怪我をするというよりも積み重なって投げた回数や疲労の蓄積によって損傷してしまうケースが多い。特に子供の場合は、3～5年生ぐらいではまだ骨がしっかりしてなく、軟骨が多い状態であるため、投げる状態によって軟骨が剥がれてしまうことが起きてしまう。そういう状態になってしまう前に対処する必要がある。
- 「機能(筋力・柔軟性・バランス)」が悪くなることにより、「動作(効率性)」が悪くなり、肩・肘に負担がかかり、その結果、「損傷(骨軟骨・人体・筋)」を引き起こしてしまう。そのためにも、どこかで早く発見してあげることが大切。
- 当日、参加してくれたのは63名。6年生5名、5年生30名、4年生8名、3年生19名、2年生0名、1年生1名。男子56名、女子7名。
- そのうち、「異常なし」は22名、「要注意」が13名、「要検査」が28名。5年生の参加人数が多かったこともあり、障害経験が多いのは、5年生、4年生の順。ポジション順では、投手、内野手の順。一般的には、投手、捕手、内野手の順であるが、今回は、捕手が少なかったが故か。
- 腕を伸ばして手のひらを上に向けた状態で親指側の肘が外側、小指側が内側と表現するが、その両方を指で押してみても痛みを感じる場合は、即「要検査」。痛いというのは、負担が掛かっている証拠であり、1～2週間の安静が必要。割合的には、内側を痛めるケースの方が圧倒的に多い。外側は頻度こそ少ないが、かなり悪化している状態。
- 腕を伸ばして手のひらを上に向けた状態で肘を曲げ伸ばしてみても、同じぐらい曲がるか確認しておく必要あり。
- チェックしたポイントとして身体検査では、「片足で3秒間立てない」「うつぶせに寝た状態で、かかとをお尻に近づけてきた時に10cm以上離れている」「仰向けに寝た状態で膝を胸に近づけてきた時に腿と腿の間が110°以下」である場合は、肩・肘に痛めてしまう可能性が高い。(腿の筋肉や股関節が硬いため)

※この後、2つの映像を見て、どちらの投手の投げ方が良いか、ディスカッションを行った。

- これを研究した教授の実験結果によると、正常な251名(1～5年生)のうち、その後、1年間で初めて痛みを感じるようになったのは27.5%もあり、「肘が下がったフォームで投げていた」というのが大きな割合を占めた。左右の肩のラインより肘が下がった状態は負担が掛かり易い。その他、フォーム以外でも身体的特徴として「猫背」「踏み込んだ脚の股関節が硬い」「肩後方(肩甲骨近辺の筋肉)が硬い」「肩の回旋可動性が低い」も肩・肘に負担が掛かる原因。
- また投球動作において、骨盤と肩のラインを如何にねじることができるか(骨盤と頭を動かさずに肩のラインを動かせるか)、意外にこれができない子供が多い。首も回らない子供が多い。
- 成長期で特に身長がグッと伸びている時期は、筋肉が骨の成長に追いついていないため、要注意。そのような時期はストレッチを多めにすること。
- 全体をまとめると、「肘下がりのフォームを是正すること」。肘が上がらない原因には、猫背、首が回らない、骨盤を固定して上体をひねることができない等があり、日頃からの姿勢、柔軟運動が大切。また、股関節と肩関節の可動性を確保することも大切。

以上