



投球障害の予防に向けて part I

「野球肘 - 自宅で出来る - 自己チェック」

やわらかな春の日差しが心地よい季節となり、いよいよ球春到来を感じさせる今日この頃となりました。青少年から成人の方々まで今なお根強い人気のある野球ですが、練習ないし試合で怪我をして投げられない、いわゆる「**投球障害**」を患う事が多く、特に肩や肘の痛みで野球を続ける事が困難となってしまう青少年も残念ながら見受けられます。

そこで今回、特に頻度の多い「**野球肘**」に関して自宅で出来るセルフチェックを幾つか紹介したいと思います。注意して頂きたいのは、今現在肩・肘関節や腰背部などに痛み・違和感がある場合は、**自己判断せず病院を受診し医師の判断を仰ぐ**様にして頂きたいと思います。今回は部分的な紹介のみとさせていただきます事をご了承ください。

肘関節セルフチェック 3項目

1 肘を押して痛みが出るか？



＜肘の内側＞



＜肘の外側＞



＜肘の後ろ側＞

2 肘を曲げる／伸ばす

＜肘の曲げ伸ばしの左右差＞
ボールを投げる側と投げない側の肘が

同じ様に伸びますか？

同じ様に曲がりますか？

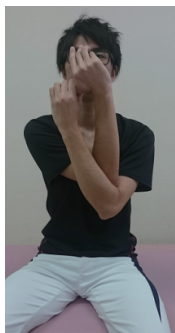


＜肘の伸ばす＞



＜肘を曲げる＞

3 肘をひねる



投げない方の手を投げる手の下から回して親指を引っ張って捻る



投げない方の手で投げる手の小指を引っ張って肘を伸ばしながら捻る

＜捻りの左右差＞
ボールを投げる側と
投げない側の肘が
同じ様に動きますか？

続きは裏面をご覧ください>>

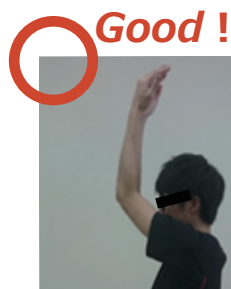


肩周囲の柔軟性

1 脇腹～肩にかけての柔軟性（広背筋テスト）



手のひらを
顔に向けて
肘をくっつけて、
そのまま肘を挙げる



鼻より上まで肘が挙がる



鼻より上まで肘が挙がらない

2 前胸部の柔軟性（回旋テスト）



横向きに寝る



膝をつけたまま
肩甲骨と床が着く



肩甲骨と床の距離が遠い

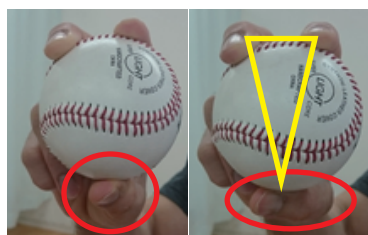
3 ボールの握りとリリース

①『指腹握り』と『基本の握り』

親指の腹でボールを支える握り方は、『指腹握り』と呼ばれ、ボールに綺麗な回転がかかりづらく、肘に負担がかかりやすいです。

『基本の握り方』は、人差し指と中指の間に親指を添え、親指内側に乗せるだけにする握り方です。

この握りの方が、ボールに回転がかかりやすくなり、肘の負担が少ないとされています。

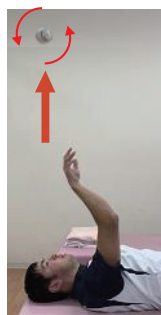


写真左) 指腹握り 写真右) 基本の握り

②リリース

遠くに強く投げるためには、しっかりとボールに回転をかける事が重要です。

そのために、①の『基本の握り方』でボールにしっかりとバックスピがかかるようにしましょう。



ボールにバックスピがかかるようにする

仰向けで寝た状態で天井に向けて真上にボールを投げて、ボールの回転を確認しましょう。

以上に掲載したのは、自宅でも可能なセルフチェックのほんの一部分に過ぎません。しかし上記のチェック項目に該当した場合、投球障害が生じる危険性が高まる事が懸念されます。投球障害の予防に関しては、**選手自身や指導者、保護者を含めた皆様と障害についての知識を共有し、選手個々に適した指導とプレーレベルの実践を心掛ける事が非常に重要とされています。**ご不明な点やご不安がございましたら、自己判断なせずに気兼ねなくご相談頂けると幸いです。

もうすぐ新年度を迎え慌ただしくなりますが、皆様のますますのご健勝をお祈りいたしております。

2018年3月 理学療法士

医療法人社団めぐみ会 リハビリテーション科