



投球障害の予防に向けて partII 野球肘 「投げ過ぎないー自分で守ろうーダイヤの肘」

みなさん、こんにちは！めぐみ会の永遠の熱血球児こと理学療法士の柳田です！今回のコラムでは、今話題の「球数制限」と、私が考える「投球フォーム」についてお話しさせていただきます。

野球による肩や肘の痛みを防ぐには？

野球による肩や肘の怪我には、筋肉などの炎症が起きているものから骨や靭帯の損傷など多岐に渡ります。実は、全力で一球投げただけで骨や靭帯に異常を起こす事もあると言われるほど、投球動作は身体に負担がかかります。

現在野球肘を防ぐため、専門医などが診察時間外で「野球肘検診」を開催している地域も存在しますが、残念ながら一部地域に限定されております。そのため、自分自身でも野球肘を未然に防ぐために、以下の事に注意する事が必要となります。



野球肘を防ぐための心得 3 か条！

- ① 投球に 必要な柔軟性や筋力を身付ける事！！(前回コラム参照)
- ② 過度な投球数・投げ過ぎを防ぐ！！
- ③ ストレスがなるべく少ないフォームを習得する！！

投球制限について

米大リーグ機構 (MLB) と米国野球連盟は 18 歳以下のアマチュア投手を対象に、投球障害防止のガイドラインを発表しました。日米問わず昨今トップ選手の故障が問題となっており、**少年期からの管理が必要**ということを発表されたものです。

下の表は各年齢に対して一日の上限の投球数が記載されています。つまり、12 歳の小学 6 年生では一日 85 球となります。これは原則投球という括りになるのでブルペン投球も含むと考えられます。必要な休養日数は、その日投げた球数に応じて設ける事が推奨されています。8 歳以下は上限 50 球なので、上限に達した場合は 2 日以上以上の休養が必要となります。

<投球障害防止のガイドライン：MLB official site「Pitch Smart」より和訳引用>

年齢(歳)	投球数 (一日の上限)	必要な休養日数				
		0 日間	1 日間	2 日間	3 日間	4 日間
7~8	50 球	1~20 球	21~35 球	36~50 球		
9~10	75 球	1~20 球	21~35 球	36~50 球	51~65 球	66 球
11~12	85 球	1~20 球	21~35 球	36~50 球	51~65 球	66 球
13~14	95 球	1~20 球	21~35 球	36~50 球	51~65 球	66 球
15~16	95 球	1~30 球	31~45 球	46~60 球	61~75 球	76 球
17~18	105 球	1~30 球	31~45 球	46~60 球	61~75 球	76 球
19~22	120 球	1~30 球	31~45 球	46~60 球	61~75 球	76 球

続きは裏面をご覧ください>>



このような制限を設けた場合、どうしても「選手が足りない」という問題にぶつかってしまいます。ですが、「中学生選手に対する指導者の責務」の中にも「複数の投手と捕手の育成に努める事」という文面があります。選手を守るためにも、「勝つことを主眼に置く指導」から「選手を守りながら育てる指導」へと変わりつつあるのが指導現場の現状ではないでしょうか。



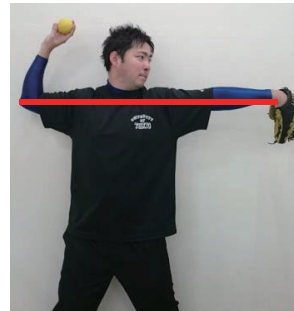
投球フォームのポイント

最後に私が指導現場で注意しているフォームのポイントを簡単にですが 3 点紹介いたします。注意して頂きたいのは、投球動作とは元々肩肘に負担がかかる動作です。「怪我をしないフォーム」というのは存在しないと言う事をご理解頂いて、より肩肘への負担が少ないとされるフォームの習得に努めていただくと幸いです。

1 肘下がり

Top position(動作中最も肘・手が上がっている状態)において、両肩を結んだ線に対して肘が下がってしまうと、リリースの際にも肘が下がりやすくなってしまいます。肘は 90°から頭の後ろに隠れる程度曲がっている状態が理想です。

Good !



Bad model



2 リリース時の肘の突き出し

ボールを投げる際、身体・特に肩甲骨と腕が連動して回転しない場合、肘が先行して投げる形になります。この投げ方は、特に内野手に顕著に見られます。肩や肩甲骨が連動しない分肘の反れる負担が増大してしまいます。(肘がしなり過ぎてしまいます。)

Good !



身体・肩甲骨・肘が連動

Bad model



肘を突き出して投げる

3 リリース後の踏み込み脚への体重移動

投球動作はホームベースに向かって身体全体を使って投げる動作です。その為、ボールをリリースし、投げ終わる際に、踏み込み脚への体重移動が不十分だと、身体に余計なブレーキがかかってしまい、肩肘に負担が掛かりやすくなります。また、身体がブレずしっかりと回転させるために、グローブを胸に引き付ける事も重要です。

Good !

Bad model



左脚への体重移動が不十分

2019年3月