

2018年(平成30年)6月18日(月)掲載

くらし

エンジョイ！ スポーツライフ

ジュニア編 ⑤



きじま・ひろあき 75年東京都生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。18年2月から現職。県股関節研究会会長。日本スポーツ整形外科学会代議員。

ジュニアアスリートのスポーツ障害の多くは、体の硬さに起因します。例えば人はボールを投げる時、肩や肘だけでなく背中や腰、股関節、膝など全身を使ってボールに力を与えています。

どこかの部位が硬ければ、それが全体に影響します。負荷が集中した部位には炎症や損傷が起き、痛みにつながります。痛みが生じた場所は、柔軟に使えないため硬さにつながり、硬さがまた痛みを生む、という悪循環に陥ってしまいます。そうなる前にスポーツ障害のリスクを見つけ、対策を取ることが重要です。

その手段の一つとして私たちは、アスリートのメデイカルチェックを行っています。選手本人や、ご家族でチェックができ

股関節の柔軟性 膝や腰の障害も予防

股関節をひねる動きの柔らかさが小さい選手ほど、スポーツ時に痛みを感じている割合が高い。
②腰椎伸展時の腰痛（腰を反らせたときの痛み）を感じる選手は、腰以外にも股関節や膝などにスポーツ時の痛みを感じることがあるか。
ここで、各家庭で簡単にチェックできるポイントを紹介します。まず、股関節をしつかりひねることが出来るか。左右で差はないか、前と比べて硬くなっているかもあります。次に腰をしつかり反らすことが出来るか。反らした時に痛みはないか、前と比べて反らしにくいのかも同様です。最後に、うつぶせになってしっかりと膝を曲げられるか。膝を曲げてかかどがお尻に付くか、前と比べて硬くないかを確認します。痛みがなくても、普段からスポーツの前後には、これらの部位を中心にストレッチを行いましょう。

防に大きな意味を持つ、と分かってきました。これまでのアスリートチェックのデータから見えてきたのは、次の3点です。
①股関節の回旋可動域（曲げ伸ばしではなく、



股関節周りのストレッチ例

木島泰明・秋田大大学院整形外科学講座助教授
第1、3月曜日に掲載