

くらし



ジュニア編 ⑫



おおうち・けんたろう 82年岩手県大船渡市生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。15年4月から現職。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

日本中学校体育連盟が公開しているデータによると、中学生の野球人口は2009年から減少し続けています。さまざまな要因が考えられますが、医療が発展し続けている現在でも野球によって肩や肘を痛め、競技の継続を諦めてしまう例が相当数あることも事実です。

野球肩

下半身原因の場合も

野球における代表的な障害は、投球動作を続けることで生じる肩や肘の痛み、いわゆる投球障害です。痛みがある場合、肩肘そのものに問題があると思われがちです。しかし、特に早期においては、痛みの原因は肩肘以外にあることが圧倒的に多いのです。

痛いからといって投球禁止だけで対応し、痛みがなくなると投球を再開したら、また痛みがでて



投球動作は下半身から始まり、体幹から上半身に蓄えられたエネルギーを、腕を介してボールに伝える、という運動連鎖で成り立っています。例

え、下半身に問題があるところの運動連鎖が早期から破綻し、腕だけで何とかボールに力を伝えようとします。「手投げ」と呼ばれる状態です。結果として肩や肘に過剰な負担がかかり、炎症を生じて痛みが出現しま

す。特に学童期は不良フォームで投げていることが多く、原因は筋力不足や柔軟性の低下、技術的な問題などがあります。

足一本でしっかりと、真つすく立てるかどうかをみてください。ふらついたり、上半身が後ろに反ったりしている場合は、体幹の筋力や下半身の柔軟性が不足しています。股関節周囲の柔軟性は投球動作に大きく影響するため、学童期からしっかりとストレッチを行い、柔軟性を高めておく必要があります。

投球フォームのチェックポイントは、まずステップ側の足を上げたときに軸

(大内賢太郎・市立横手病院整形外科長)
▲第1、3月曜日に掲載