

8月号は、『柔軟性について』『肘の障害の予防法』をテーマに取り上げます。野球で重要と言われる『股関節の柔軟性（内旋）』について説明を行います。後半では京丹後市立久美浜病院整形外科医師の吉岡先生に肘の怪我の予防法について記事を書いて頂きました。

『柔軟性について』

身体の柔軟性が何故必要かと選手に聞くと「怪我の予防になる」「可動域が広くなり、プレーに繋がる」などの答えをよく聞きます。具体的に股関節が柔らかいとどのような怪我を予防できるのか、プレーに繋がるのかを聞くと答えられない選手がほとんどで、言われたメニューを行っているのが現状です。

何の為にやるのが重要で、これが分からなければ自分の身体の状態を理解することはできません。何の為に柔軟性が必要なのか考えていきたいと思います。今回は『股関節内旋』の柔軟性について説明を行います。



『股関節内旋』

股関節内旋とは股関節を内側に捻る動きのことを言います。

<股関節内旋の柔軟性チェック>

おお向けになり、股関節・膝を90°曲げます。膝を固定し、足を外側に開き、股関節の柔軟性のチェックを行います。目安の可動域は45°です。



<野球での股関節内旋>



野球の動作ではスローイング時、バッティング時での前脚の股関節を回旋（捻る）する動きになります。

内旋の硬い選手のみられる特徴

- 「体重移動ができない（下半身が使えない）」
- 「腰が回らない」
- 「身体が開く」「インステップになる」「手投げ」
- 「肩や肘が良く痛くなる」「腰痛がある」 など

股関節内旋が柔らかくなれば例で挙げた特徴が必ず改善されるわけではありません。体重移動ができない原因が筋力や動作にある選手もいます。

内旋が硬い選手の特徴を見て分かるように、身体が開く、腰が回らないなどの「投球動作の問題」に柔軟性が関わっている事が分かります。身体が硬いことで選手のプレーの成長を止めているケースを多くみかけます。プレーの課題に柔軟性が関わっていないかみていくことが大切です。

<股関節内旋が硬いことで起こる怪我>

腰痛

股関節の内旋が硬いと、腰への負担が大きくなります。

脊柱は『頸椎』『胸椎』『腰椎』と分かれており、腰の部分を『腰椎』と言います。

腰椎には5つの骨があり、5つの関節で構成されています。

腰椎の回旋（捻る）角度は1つの関節で5°の可動域しかなく、5つの関節で25°になります。しかし、股関節が硬く可動域が45°なければ、足りない可動域を腰の回旋で補います。そのため、スイングやスローイングで腰への負担が増し、ヘルニアや分離症などの腰の怪我へと繋がります。



投球障害（肩肘痛）

体重移動が行えないと手投げになり、「二重振り子」の原理で肩・肘への負担が大きくなります。

（「二重振り子」については今後取り上げて説明していきます。）

この投球障害（今回は肘）を予防するために、吉岡先生に肘の予防法について教えて頂きます。どのような時に注意が必要なのか参考にしてください。

特別企画：『 Doctor's コラム Vol.1 』

今回は特別企画として、私たちがお世話になっています京丹後市立久美浜病院整形外科医師の「吉岡先生」に『肘の障害の予防法』について書いて頂きました。吉岡先生は野球肘の子供たちを早期に発見するために京都府の丹後地域で野球肘検診を実施されるなど小・中・高の子供たちの障害予防のためにも尽力されています。

『肘の障害の予防法』

<肘のセルフチェック>

無理をして投げ続けると肘の靭帯や骨が負担に耐えられず損傷し「野球肘」に発展してしまいます。ひどい場合は完治するのに1年以上かかってしまいます。「野球肘」を予防するために投球前後には「肘のセルフチェック」を行い、肘が曲がらない、痛みがあるなど症状がないか肘の状態をチェックします。チェック項目で「×」があれば投球を中止する必要があります。



肩を触る（肘屈曲）

肩を触ることができる

× 肩が触れない（肘に問題がある可能性があります。）



肘を伸ばす（肘伸展）

真っすぐ伸びる

× 真っすぐ伸びない（肘に問題がある可能性があります）



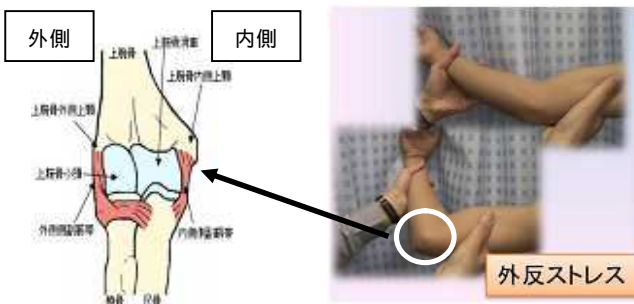
セルフ外反ストレステスト

利き手の親指を持ち、矢印の方向に引き、痛みがあるかチェックする。

肘の内側に痛みがない

× 肘の内側に痛みがある（肘に問題がある可能性があります）

肘のセルフチェックで問題があれば、以下のチェックをしてみてください。



～外反ストレステスト～

肘の内側などに痛みを感じる場合は剥離骨折(上腕骨内側上顆剥離骨折)の可能性がありますので、整形外科の受診をおすすめします。



～肘の可動域～

両手を写真のようにしっかり目線の高さまで上げて、左右を比べます。肘の炎症などを繰り返していると、しっかり肘が伸ばせなくなって来ます。写真では右肘がしっかり伸ばせていません。この場合も、整形外科の受診をおすすめします。

2つのチェックが難しくできない場合は整形外科の受診をおすすめします。

肘の可動域 目線がポイント！

「肘のセルフチェック」を行い、異常に早く気付くことで障害予防や傷害の早期発見に繋がります。「野球肘」を予防するためにも普段からのセルフチェックが大切です。

また、吉岡先生に「野球肘について」も解説をお願いしたいと思います。

『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

8月12日、8月26日、9月2日、9月16日

『Mac's Trainer Room』

Blog : <http://blogs.yahoo.co.jp/littlemac0042>

Homepage : <http://www.macstrainerroom.com/>

ご質問等ございましたら 『 macstrainerroom@gmail.com 』 こちらまで連絡をお願いします。