

2月号は、前号で紹介するとお伝えした体の柔軟性・機能性チェックについて掲載します。股関節の柔軟性は肩や肘の怪我を予防するためにも必要です。また、後半では、京都府立医科大学大学院整形外科医師の木田先生に投球障害の「野球肘」について説明して頂きます。

1月29日に京都の北部で行われた『丹後野球肘肩検診2012』も無事終了しました。次号では行われた内容など報告させて頂きたいと思えます。

## 【投球障害の予防】

投球障害を予防するためには股関節の柔軟性も必要です。股関節が硬いことで体重移動などの動きがスムーズに行いにくくなるため、結果として肩や肘への負担が増し、投球障害に発展します。柔軟性・機能性のチェックを行い、『 』 『 × 』 のどの評価になるかチェックしてみましょう。

### <柔軟性のチェック>



#### 開脚前屈

- 肘が地面につく
- 手が地面につく
- × 手が地面につかない



#### 膝屈曲

- 踵とお尻の距離が5 cm 以内
- 踵とお尻の距離が10 cm 以内
- × 踵とお尻の距離が10 cm 以上



#### 股関節内旋

- 45° 以上
- 45° 以下
- 30° 以下
- × 15° 以下



#### 股関節外旋

- 45° 以上
- 45° 以下
- 30° 以下
- × 15° 以下

### <機能性のチェック>



#### ランジテスト

- 姿勢をキープ出来る
- 力は入るがキープ出来る
- × 簡単に倒れる



#### 片脚立ち

- 30秒以上
- 30秒以下
- 15秒以下
- × 5秒以下

チェックの評価で『 』は野球を行う上で必要な柔軟性、機能性になります。『 × 』が多いとそれだけ怪我になる可能性も高くなります。もちろん怪我だけでなく、パフォーマンスの低下にも繋がります。怪我を予防するためにも柔軟性・機能性の評価で『 』の獲得が必要です。また、ストレッチの方法なども紹介していきたいと思えます。

## 会員登録のお知らせ

Mac's Trainer Room HomePage で会員登録を行っています。

ページックメンバーにご登録いただきますと、下記の特典がございます。

- ・イベント等のお知らせを登録しメールに配信いたします。
- ・「Mac's Trainer News」をメールにて配信いたします。

「Mac's Trainer News」とは、毎月1回 Mac's Trainer Room が発行している新聞です。トレーニング、コンディショニング、怪我についてなどの情報を掲載しています。

- ・過去に発行した「Mac's Trainer News」も閲覧することができます。

登録はこちら↓

[http://www.macstrainerroom.com/?page\\_id=396](http://www.macstrainerroom.com/?page_id=396)



## 『 Doctor's コラム Vol.3 』

2月号は京都府立医科大学大学院整形外科医師の「木田先生」に『野球肘』についてお聞きしました。木田先生は、京都、広島、徳島など各地で行われている検診活動に参加され、子供たちの障害予防、早期発見、早期治療のために尽力されています。私たちの選手も怪我をした時には御世話になっています。

### 【投球障害（野球肘）について】

「野球肘」とは、投球によって起こる肘の障害で、肘の内側・外側・後方に起こります。

子供の骨は未成熟で発育途上のため、弱くて傷つきやすく、骨が成熟した大人には起こらない障害が起こります。

身長が急に伸びる10～12歳に発生しやすく、この時期は特に注意が必要です。

#### ・肘の外側の野球肘（離断性骨軟骨炎）

（発生は1～3名/100名）



肘の外側の小頭という部分（左図）の障害です。

早期に発見し、治療すれば完全に治癒します。

しかし、早期では痛みがあまりなく、軟骨がはがれるまでに1～2年以上かかることから、本人も周囲も気づかずに投げ続けることとなります。

痛くなってから病院を受診したのでは、手術が必要になったり、手術をしても完治しないことがあります。

早期発見するためには、症状のない時に検査をする必要があります。

#### ・肘の内側の野球肘（上腕骨内側上顆炎、内側上顆骨端線離開）

（発生は10～30名/100名）



肘の内側上顆という部分（左図）の障害です。

内側の靭帯が骨についている所が、繰り返し引っばられ骨・軟骨が傷つきます。

通常は1～3ヵ月の投球中止で復帰できます。

高校生以上では内側の靭帯を損傷することが多く、重症な場合は手術が必要になることもあります。

#### ・肘の後側の野球肘（肘関節後方障害）



肘の肘頭という部分（左図）の障害です。

投球動作ではボールリリースからフォロースルーのときに肘の後側や内側に痛みがあります。肘を伸ばすときにも痛みがあり、肘が伸ばしにくくなります。

通常は3ヵ月以上の投球中止が必要で、それでも治らない場合は手術が必要になることもあります。

障害の重症化を防ぐためには、早期発見・早期治療が有効です。痛みがある場合は整形外科を受診して下さい。また、痛みがなくても定期的に検査をすることも大切です。

「Mac's Trainer News 12月号」に肩や肘に痛みがないかをチェックする方法を紹介していますので御参照下さい。

（バックナンバーはMac's Trainer Room HPの会員登録して頂くと御覧になれます）



### 『久美浜病院トレーナー派遣の予定日』

2月10日、2月24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](mailto:macstrainerroom@gmail.com) 』 こちらまで連絡をお願いします。