

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

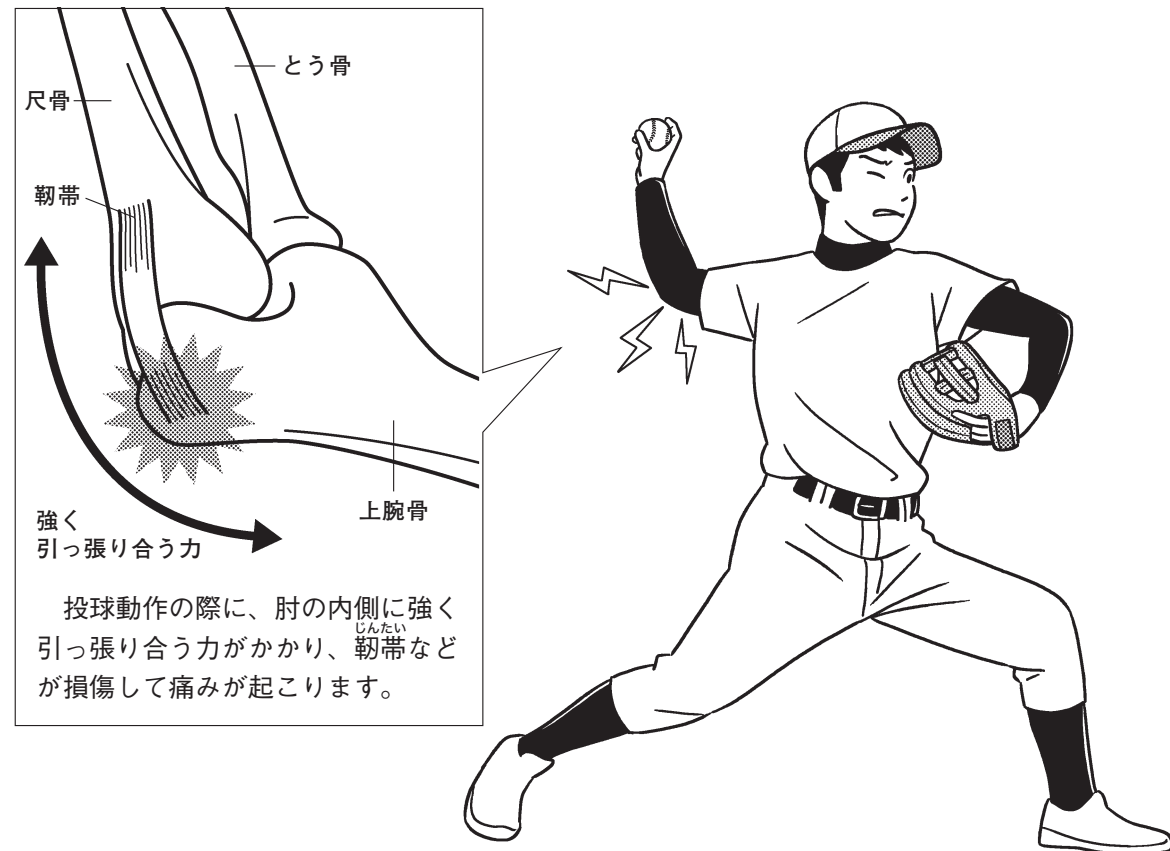
繰り返し起こりやすい“野球肘”の予防

指導 徳島大学病院 リハビリテーション部 教授 松浦 哲也 先生

野球などの投球動作が原因で、肘に痛みなどの障害が生じることを“野球肘”といいます。悪化すると手術が必要になるため、肘に痛みを感じるときは無理をせずに投球を中止し、早めに医療機関を受診しましょう。また、繰り返し起こりやすい野球肘を予防するために、“コンディショニング”についても学びましょう。

中高生に多い 内側部の野球肘

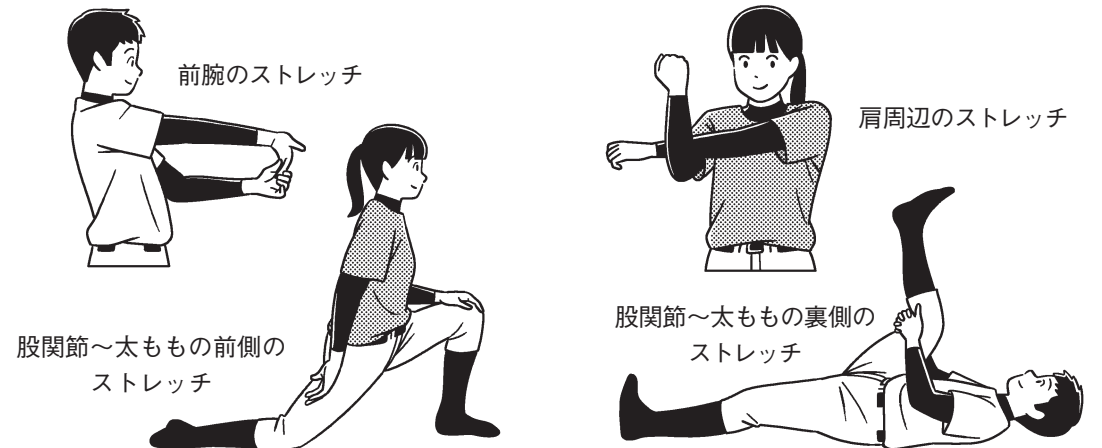
肘の骨の成長が終わった中学生や高校生では、肘関節の内側部を損傷することが多くなります。ほかには、投球で腕を振り下ろした際に、肘の後方部に強い力がかかり、損傷することもあります。



野球肘の予防のためのコンディショニング

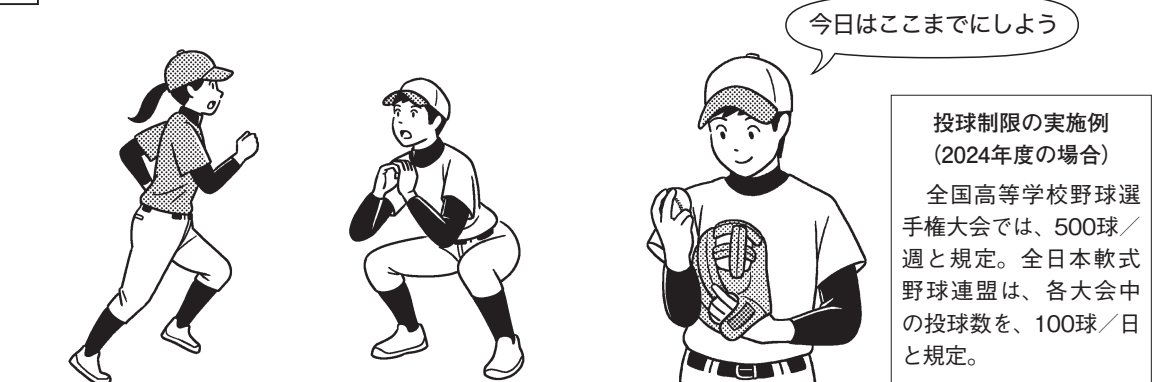
自身の能力を発揮できるように、体の調子を整えることをコンディショニングといいます。コンディショニングを行うことで、野球肘の予防や競技の上達につながります。

1 ストレッチ



肘に負担がかかり過ぎない、全身を大きく使った投球を行うために、柔軟性を高めましょう。

2 トレーニング



肘に負担がかかるような、上半身の力に頼った投球にならないように、下半身の筋力を鍛えましょう。

投球数を管理し、投げ過ぎに注意。

3 食事



栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠時間を確保して、健康な体をつくります。

4 休養

