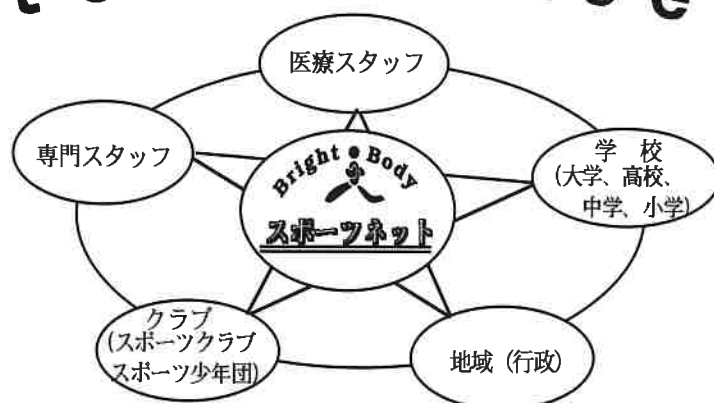


< 第 94 回 >

# Sports Net Meeting



新涼の候、風の中にも秋を感じる季節になりました。今回のスポーツネットミーティングのテーマは『肩のコンディショニング3』という内容で開催したいと思います。前々回から2回に渡って、肩関節のチェック方法、肩の傷害や解剖についてお話ししてきました。今回はより詳しく現場での取り組みについて、改善コンディショニングやトレーニング方法をご紹介します。皆様のご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております。

日 時： 平成20年 10月6日 (月) 午後7時～午後9時

場 所： (財) 学際研究所附属病院 リハビリ室 (B棟3F)

電話 (075) 431-6121

主な内容：『肩のコンディショニング3』

医療スタッフによる質疑応答

対 象：スポーツ指導者

定 員：30名

参加費：無 料

主 催：Bright Body ACTIVE HEALTH 研究所

申込み方法：電話、メール又はFAXで下記までお申し込み下さい。

会場案内：所在地は大宮通北大路下ルです。

交通機関は市バスの大徳寺前で  
下車して下さい。

申込先：Bright Body

ACTIVE HEALTH 研究所

代表 中田 佳和

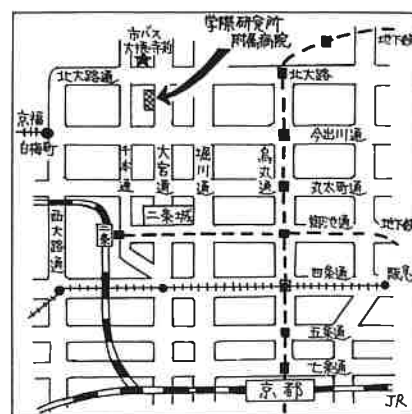
〒611-0014

京都府宇治市明星町4丁目2-1

TEL・FAX: 0774-24-3644

当日連絡先：070-5024-4292 (松田)

e-mail: info@bb1992.com



<お知らせ>

学際病院の駐車場が有料となっております。ご理解ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

# ミーティングリポート

## <スポーツネットミーティング>

前回のスポーツネットミーティングは、『肩のコンディショニング 2』というテーマで開催しました。京都府立医科大学付属病院整形外科の森原先生に肩関節の解剖、機能、投球傷害についてお話ししていただきました。後半の時間は、高校野球メディカルサポートについての報告と、参加者のみなさんと一緒に日頃感じていることについてディスカッションしました。

### — 前回の主な内容 —

#### <<投球傷害肩>>

投球傷害は度重なる投球動作によって起こります。その多くは、肩や肘に痛みが出ることが多いです。しかし、肩や肘そのものに痛みが出る原因があるわけではありません。投球に至るまでには、全身の様々な運動が連動しています。そのため、投球傷害を起こすのは、投球する過程で、何かしらの問題があるために結果として肩、肘の痛みとなって現れるからです。もっと簡単に考えると、投球時に痛みが出る場面以前の動きに問題があるのです。例えば、加速期に痛みがある場合はwindアップ期、cockアップ期の身体の使い方、股関節や肩関節の柔軟性の問題がクリアになれば痛みはなくなっていくと考えられます。これは多くの野球選手がいるように、またコンディション、投球フォームが違うように、考えられる原因は実に様々です。投球傷害の主な症状は①肩の痛みで投球動作に支障を来している状態②日常生活に支障がない③全力投球できない(加速期での肩前方の痛み・減速期での後方の痛み)④投球後の上腕のしびれなどがあります。実際の診察では、過去の病歴、視診・触診、他動的関節可動域、抵抗運動に対する反応、全身の関節可動域を診ていきます。現場で選手を見る際に一番基本となるのは解剖学の知識です。まず視診と触診を行い、筋の萎縮と肩甲骨の位置を左右で見比べます。その他、圧痛の位置、外在筋(三角筋、僧帽筋など)と内在筋(棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋)の筋力差やバランス、関節可動域、可動域終末の痛み、全身の柔軟性、肩関節近傍の関節機能障害(関節筋の萎縮など)等の問題がなければ肩関節以外の部位に対する治療、コンディショニングと併せて肩板、肩甲



帯機能訓練で、慢性的な肩の痛みを持つ選手の90%が軽快します。痛みがとれないものに関しては肩の精密検査が必要になります。精密検査の結果、手術が必要になる場合もあるので、やはり定期的な肩のチェックや全身の柔軟性チェックといったことを行い、改善していくことが必要だと思います。



#### <<高校野球近畿大会サポート>>

今年の5月24日～6月1日開催された春季近畿地区高校野球大会にドクター、PT、トレーナーが帯同してサポートするという今までにない試みが実施されました。活動された内容は、準決勝、決勝戦の帯同や試合後のピッチャーのメディカルチェックやコンディショニング指導など、傷害予防を目的にサポートされたそうです。大会が大きくなるとマンパワーも必要になります。このような取り組みに賛同して下さる方が増えれば傷害予防の観点からも、選手にとってよりよい環境になっていくのではないのでしょうか？



#### <<Q&A>>

- Q: 中学で野球を始めた選手に対して、うまく投球方法を伝えられずにいます。今のままでケガをしてしまうのではないかと心配です。投げ方については、いろいろと指導してはみるのですがなかなか改善されません。何かいい方法はないですか？ (中学野球指導者)
- A: その選手にとっては今の投げ方が投げやすいということなので、その動きを基に改善していったらいいのではないのでしょうか？ (理学療法士)
- A: 投げ方を伝えるだけでは改善は難しいと思います。柔軟性などその選手のコンディションの崩れを治すことから始めたらどうですか？コンディションを整えたほうが動きやすい、投げやすいと選手自身に感じさせることができれば改善されていくと思います。(トレーナー)

参加者：中学野球指導者1名、整形外科医2名、理学療法士10名、地域運動指導者2名、トレーナー2名、学生2名 合計19名

#### 次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成20年11月10日 「肩のコンディショニング4」