ーティングリポート

前回は、『肩のコンディショニング3』というテーマで 開催しました。前半、肩関節の解剖学と主要な筋肉の ストレッチを行いました。後半、学際病院理学療法士 の相馬先生に高校野球秋季大会の医科学サポートで 実際に行われた選手の コンディションチェック法の実 演をしていただきました。

前 回 の主 な内 容

## < < 肩の主要筋とストレッチ > >

肩関節を構成する骨や、筋肉は多くありますが、今回は主要な筋肉の解剖学と、ストレ ッチについてお話しました。肩関節は複雑な動きが可能な関節ですが、それゆえにコン ディショニングの難しい部位でもあります。まずは主要な筋に関する知識やストレッチのポ イントを押さえておくことが必要です。

## アウターマッスル 【大胸筋・三角筋・広背筋など】

大胸筋・・・・鎖骨・胸骨・肋骨から上腕骨についている筋肉

大きな筋肉ですが、大胸筋に意識をおいてストレッチするのは大

変難しく、正しい方法を理解していないと他の筋肉が伸びてしまいます。

三角筋・・・・・肩甲骨・鎖骨から上腕骨についている筋肉

肩の運動の際に、力を出しながら動きを調整する筋肉です。肩のスムーズな動きに役立っています。 また、痛みを感じながら運動を続けると硬くなりやすい傾向があります。前部、中部、後部に分かれ ており、特に投球動作では中部繊維を痛めやすいと言われています。

広背筋・・・・胸椎、腰椎、腸骨、肩甲骨から上腕骨についている筋肉

背中の後面にあり、大きくパワーのある筋肉で、体幹の動きにも影響してきます。

ストレッチをする際は上半身と下半身のつながりを感じながら行いましょう。

上腕二頭筋・・・肩甲骨から橈骨についている筋

スタティックなストレッチではなかなか伸ばすことが難しい筋肉です。現場では、タオルの端を持 ち、曲げた肘に引っ掛けるようにしてもう片方の端も一緒に掴みます。その状態から、上腕三頭 筋に力を入れて腕を伸ばすようにします。三頭筋が働いている間は、二頭筋がリラックスするの で、その状態で、肩を回します。

## インナーマッスル(ローテータ・カフ) 【棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋】

棘上筋、棘下筋、小円筋は肩甲骨後面から上腕骨についており、手を挙げたり外側に肩をねじる際に働く筋肉です。 肩甲下筋は肩甲骨前面から上腕骨についている筋肉で、肩を内側にねじる際に働きます。インナーマッスルのコンデ ィショニングやトレーニングはいろいろな方法がありますが、とても難しいです。意識しにくい筋肉なので、選手には何を 目的に行うかを明確に伝えて行う必要があります。

## < < 高校野球医科学サポート> >

高校野球大会での医科学サポートが先日開催された秋季京都府高校野球大会で も行われました。今回この取り組みに参加された学際病院理学療法士の相馬先生よ り、実際に行った選手のコンディションチェックを実演していただきました。コンディシ ョンチェックの対象は試合に登板した投手です。チェック項目は、関節可動域、関節 不安定性、筋力など24種目です。専門的・簡易なチェックなど数多くご紹介していた だきました。医科学サポートでは試合後にチェックを行い、それをもとにケアやコンデ ィショニング指導をしています。このようにドクターや、PT、トレーナーは選手がコンデ ィションの不良を訴えてきたときに専門的なチェックを行い、練習の調整や病院診察、 治療という対応を行います。しかし指導者の方々が現場で選手が肩、肘が痛いと訴



えてきたときに、専門的チェックをするのは難しいことだと思います。ですから練習を中止させる、病院へ行かせるかど うかの判断をする程度の簡単なチェック方法などを知ってもらうことで傷害の早期発見、早期復帰につながると思いま す。今後はこのような取り組みに多くの指導者の方に興味をもっていいただけたらと思います。

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、鍼灸師1名、トレーナー1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12月1日「懇親会」