

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド！

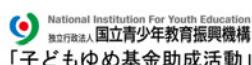
子どものスポーツ傷害

野球編

本教材のご利用にあたって

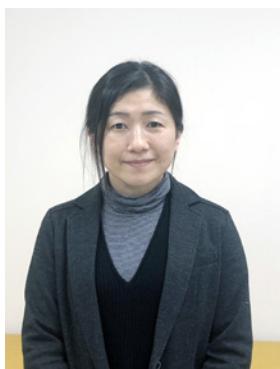
本編では、子ども達が怪我なく健やかに運動やスポーツを楽しめるように、保護者の方が知つておくべき子どもたちに起こりやすいスポーツ傷害の基礎知識とスポーツごとに多く見られる傷害例とその対処法・改善方法などを紹介いたします。ご家庭で「虫歯になるから歯磨きしなさい！」とは言われるけれども「怪我するからその体勢やめなさい！」とは言われるのが現状です。まず、保護者の方がスポーツ傷害の知識をもち、お子さまのことを考え、日頃から予防を促しお子さまの体をチェックしてあげることで、怪我を未然に防げる可能性が高まります。

子どものスポーツ傷害は頻繁に起きていますが、あまり保護者の方が関心を持たれていないのが現状です。怪我をしてしまって苦しむのは子どもたちです。是非、怪我をおってしまわないように、ご家庭でお子さまの姿勢や体の使い方を確認してサポートしてあげて下さい。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金（独立行政法人国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



北海道大学大学院保健科学研究院・

准教授 寒川 美奈

【資格】

理学療法士（運動器専門理学療法士） 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

【社会活動】

2003年～全日本スキー連盟情報医科学部トレーナー部会員

2006年 トリノオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチームトレーナー

2010年 バンクーバーオリンピック日本選手団フリースタイルスキーチーム

トレーナー

2014年 ソチオリンピックマルチサポートハウストレーナー

2016年 リオオリンピック日本選手団本部メディカルトレーナー

2017年 2017冬季アジア札幌大会選手村ボリクリニック理学療法士

2017年 日本オリンピック委員会医学サポート部会員

2018年 平昌オリンピックハイパフォーマンスセンタートレーナー

2018年 ジャカルタアジア大会日本選手団本部メディカルトレーナー

子どものスポーツ傷害について

本教材では、野球をしている成長期の子どもに多く見られ傷害の紹介と傷害を予防するためのチェック方法や対処法についてご紹介していきます。是非、ご家庭でお子さまの体をチェックして怪我なく楽しく野球が出来るようにサポートしてください。

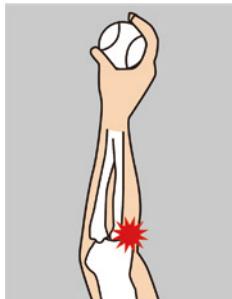
1 子どもの野球で多い傷害例

主な傷害例



●野球肩・野球肘

投球動作の反復により発症する肩や肘の痛みで、少年野球選手の3人に一人は発症しているとも言われています。



●離断性骨軟骨炎

投球による過度のストレスが肘に集中することで、肘の外側の骨が衝突して軟骨に炎症を起こします。小学校高学年から中学生に多く発症しています。

特徴

子どもの野球における怪我の多くは、反復する投球動作に起因しています。

対策

柔軟性

筋力

バランス

投球
フォームの
チェック

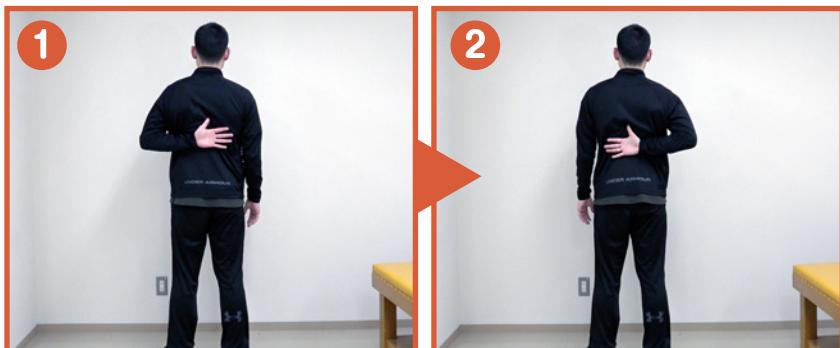
予防策として、日頃からお子さまの体をチェックして、柔軟性や筋力、バランス、投球フォームのチェックをすることをおすすめします。

2 チェック方法と対策について

日頃からお子さまの体をチェックして、改善が必要であればストレッチなどを取り組むようにお子さまをサポートしてあげてください。

肩まわり(肩外旋筋)のチェックと対策法

チェック方法1

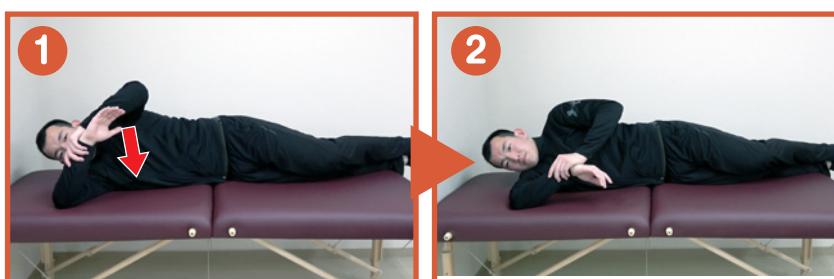


チェックポイント

手を背中に回し、右手と左手で触れられる高さに違いがないかをチェックします。

左右の差がある場合は、スリーパーストレッチを行いましょう。

対策ストレッチ／スリーパーストレッチ 肩外旋筋の柔軟性をたかめるストレッチです。



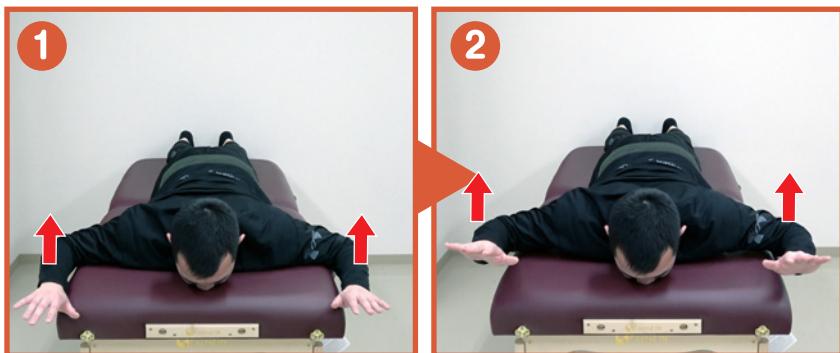
横向きに寝て、肘を胸の前におきます。

手の平を下に押しつけるように逆の手で押し下げていきます。

《15~30秒×3回》

肩まわり(肩内旋筋)のチェックと対策法

チェック方法1



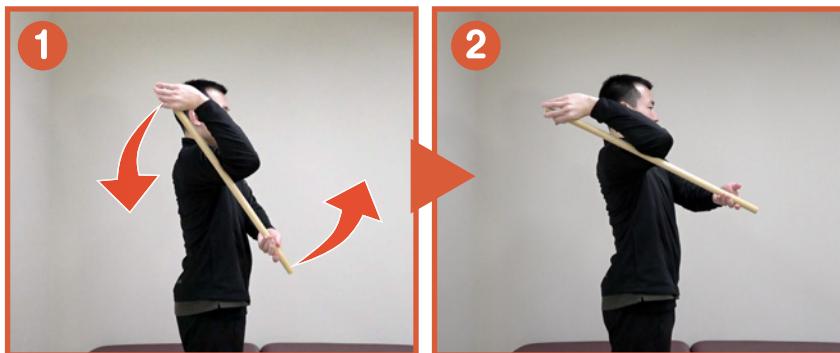
チェックポイント

うつ伏せで寝て、肩肘を90度に曲げ、肘をつけたまま手の平が床から浮くかどうかを確認します。

利き手の方が上がらなかったら要注意！

肘が床から離れないようにしましょう。

対策ストレッチ／肩内旋筋の柔軟性をたかめるストレッチです。

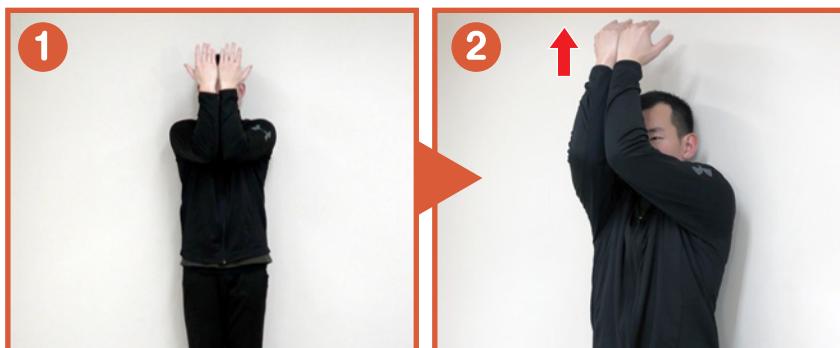


肩・肘を90度に曲げ、棒やバットが
腕の後ろを通るようにして、逆の手 前に棒やバットを引きます。
持ちます。

《15~30秒×3回》

肩伸展筋の柔軟性チェックと対策法

チェック方法1



肩関節の屈曲範囲を調べます。

足先を持ち、かかとをお尻につけて
るように曲げていきます。

チェックポイント

壁を背にして立ち、体の前で両
肘・手を揃えて、そのまま上に
引き上げます。肘が口より上に
上げられるかチェックします。

口より上に肘が上がらない場
合は対策ストレッチを行いま
しょう。

対策ストレッチ／肩伸展筋の柔軟性を高めるストレッチ



四つ這いで手の甲を床につけます。

お尻を後ろに引き、肩から背中の筋
肉を伸ばしていきます。

アドバイス

呼吸を止めずに伸びを感じると
ころまでお尻を引きましょう。

《15~30秒×3回》

3 フォームのチェックと対策について

スポーツ傷害は柔軟性や筋力の低下だけでなく間違ったフォームでのプレーなどの影響もあります。傷害を未然に防ぐためにも、お子さまのフォームが正しく行われているか、バランスがとれているかをチェックしましょう。

体のバランスチェック

チェック方法



片足で立ちます。



浮いている足を出来るだけ横に広げています。

徐々に横に足を広げる幅を伸ばせるようにトレーニングしましょう。

チェックポイント

片足で立ち、浮いている足を出来るだけ横に開いてバランスを取ります。

アドバイス

片足で立つバランスがよくなないと投球フォームに影響して肩や肘の怪我につながる可能性があります。

投球フォームのチェック

チェック方法1



肘が肩のラインにある



肘が肩のラインよりも下にある

チェックポイント1

肘の高さを確認しましょう。
右肘の高さは、両肩を結ぶライン上になっているか確認しましょう。

アドバイス

肘の高さが肩のラインより下がっていると、肘への負担が高くなり、怪我につながります。

チェック方法2



チェックポイント1

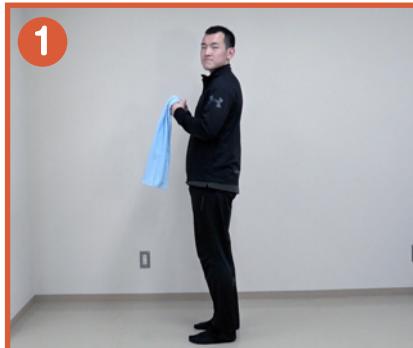
腕の振り方を確認しましょう。
右肘のを前に出した腕のふりになっていないかをチェックしましょう。

アドバイス

右肘を前にして投げるフォームは、ボールに力が伝わりづらくなります。

対策運動／正しい腕の振りを覚えるトレーニング

1



2



アドバイス

軽めのタオルやラケットでシャドーピッチングを行いましょう。
動作は、体全体で腕を振る感覚を養うようにしましょう。

チェック方法3

良いフォーム



グラブを胸の前で止めておく。

悪いフォーム



グラブを引いている。

チェックポイント1

グラブをはめた手の振りを胸の前で止められているか確認しましょう。

アドバイス

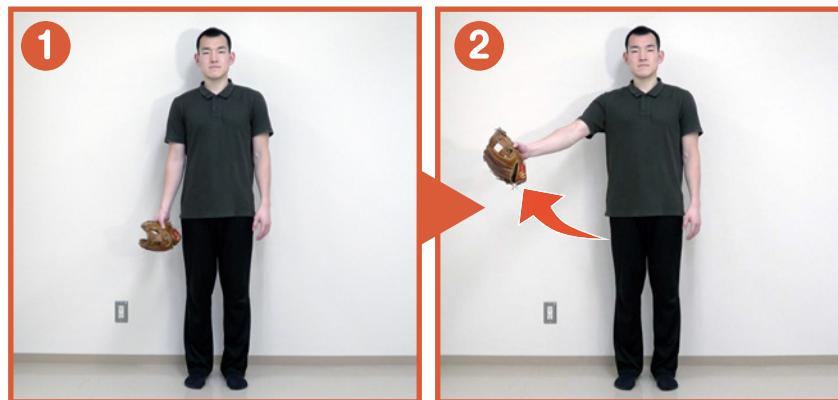
ボールをリリースする時に、グラブをはめた手や肘を後ろに引いて体を回転させないようにしましょう。手を引くことで胸が早く前を向き、右肘が下がってしまう等、肘への負担がかかりやすく力も伝わりづらくなります。

4 自宅でも簡単に行えるエクササイズ

投球動作の際に使われる肩周りの筋肉を鍛える自宅でも簡単に行えるエクササイズをご紹介します。怪我の予防にはある程度の筋力も必要となりますので是非、親子で取り組んでみてください。

棘上筋エクササイズ

《10回×2セット》



片手でグラブなどを持ちます。

腕を伸ばしたまま、体の斜め前方に約60度の高さまで腕をあげます。

僧帽筋エクササイズ

《10回×2セット》



片手でグラブなどを持ち、うつ伏せに寝ててを斜め前方に伸ばします。

グラブを床から浮かせるように持ちあげます。

ここをエイック！

グラブを持ち上げるときに肘が曲がらないように注意しましょう。

小円筋エクササイズ

《10回×2セット》



うつ伏せに寝て、肘を曲げグラブを持った手を頭の上に置きます。

肘ははなさず、床からグラブを浮かせるように持ち上げます。

ここをエイック！

グラブを持ち上げるときに肘が浮かないように注意しましょう。

肩甲下筋エクササイズ

《10回×2セット》



仰向けに寝て、肩・肘を90度二曲げ
肘を支点にグラブを持った手をあ
げます。

肩甲骨まわりのエクササイズ

《10回×2セット》



四つ這いの姿勢になります。

腕を床につけたまま背中全体を丸
めるようにして肩甲骨を広げてい
きます。

次に、腕を伸ばしたまま、背中を反
らし肩甲骨を寄せていきます。