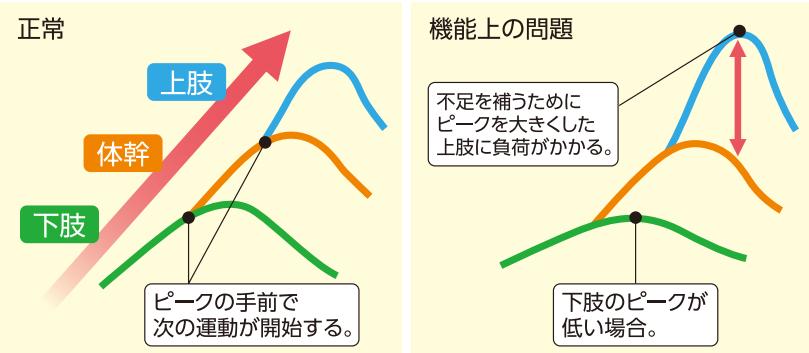
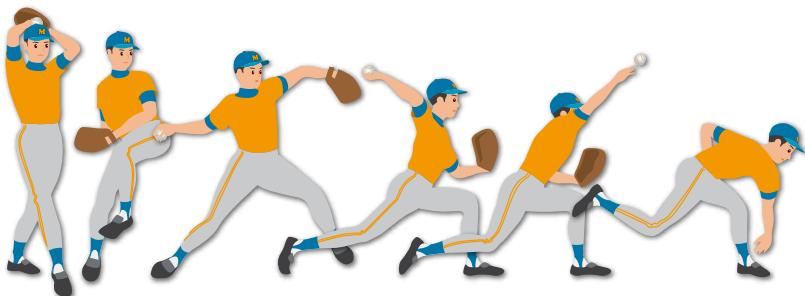


32. 野球肘予防のストレッチ

●投球動作と関節の動き●

投球動作は、下肢、体幹、上肢の一連の動きで成り立っています。もし下肢や体幹の動きが悪くなると肘や肩には代償的に負担が増え、障害発生の原因となります。特に成長期では骨成長が筋増大より大きいために筋腱は張力がかかりやすく関節の動きが固くなる傾向にあります。野球肘には様々な原因がありますが、このような肘への負担増大もその一つです。



●肘への負担を減らすストレッチ●

1. 肘のまわりの筋緊張をふせぐ

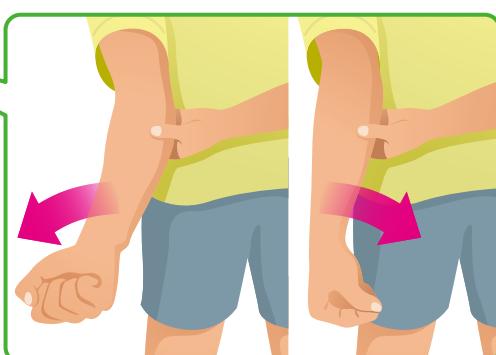
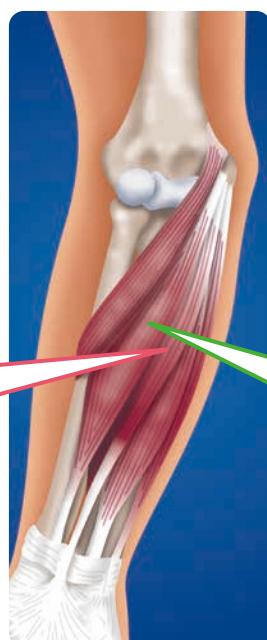
●手根屈筋

投球時、手くびのスナップを効かせる前腕の筋です。固くなると肘の内側や前腕に痛みを出しやすくなるので、前腕を伸ばすストレッチを運動前後に行いましょう。



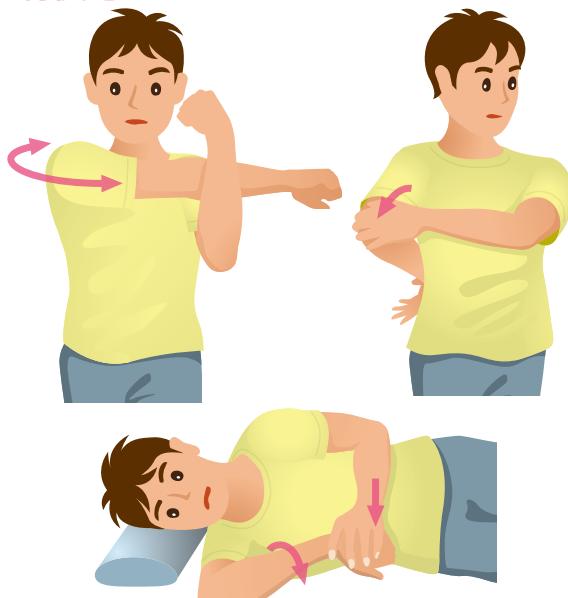
●円回内筋

肘の内側～前方には手関節の動きとは別に前腕を回旋させる筋が走り、硬くなると痛みを起こします。固い部分を圧迫しながら前腕を回旋させ、もみほぐすようにしましょう。



2. 肘への負担を減らすため他の関節の動きを保つ

肩後方のタイトネスをとる



体幹の動きを保つ

正座し頭の後ろに手を組んで上半身を最大限ひねったところで側屈を行い10秒間保持する。左右ともに行いましょう



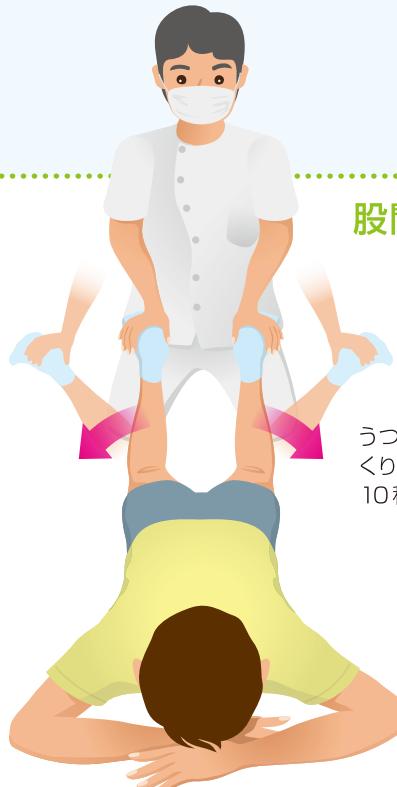
肩

体幹

肘

股

股関節の内旋を保つ



うつ伏せになりゆっくりと介助者が回旋10秒間止める



一方の足の内側縁を台につけ、上半身をまっすぐ下げます。台の足がつま先立ちにならないように

監修



一般社団法人
日本スポーツ整形外科学会

制作



三菱製薬株式会社