

健康増進・スポーツ傷害予防センター事業

平成 29 年度少年野球メディカルチェック活動報告

横浜市スポーツ医科学センター

リハビリテーション科

坂田 淳

野球肘は学童野球選手の 4 人に 1 人の割合で起こると言われている疾患で、その原因解明と予防の取り組みはスポーツ医学分野における重要課題のひとつです。当センターではジュニア競技力向上事業の一環として、成長期の子どもの野球肘予防を目的に、実際に測定された身体機能や動作特性のデータをもとに考案されたケガをしにくくなる運動プログラムを提供する活動を行っています。また、平成 25 年度より少年野球メディカルチェック事業を展開し、その成果を学会や学術雑誌、講演会などで発信してきました。

メディカルチェックの内容

今年度の少年野球メディカルチェックが、去る 12 月 23 日、1 月 7 日、8 日、14 日の 4 日間で開催されました。近隣区の学童野球選手 618 名を対象に、リハビリテーション科スタッフ 9 名で検査を行いました。検査の内容は、超音波機器による肩・肘のケガのチェック、姿勢、肩甲骨周囲筋の筋力、肩・股関節の柔軟性、バットのスウィングスピード、投球動作でした。測定結果はその場でフィードバックされ（資料参照）、選手個人の身体の状態と投球障害予防プログラム Yokohama Baseball-9⁺（YKB-9⁺）の伝達が行われました。



▲超音波機器による肩・肘のケガのチェックの様子。選手も検査者もドキドキの瞬間。



▲肩甲骨周囲筋の筋力検査の様子。どの選手も頑張っていました。



▲姿勢検査の様子。「おじさん」判定の選手は苦笑い。



▲バットのスウィングスピード測定の様子。チームメイトで競い合い。



▲投球動作の測定の様子。やはり、みんなこれが一番楽しそうでした。



▲検査結果はその場でフィードバックされます。ケガの予防に活かしてほしいですね。

メディカルチェックの結果

今年度の野球肘の発生率は全対象者中 9.8%と、5年間の活動を通じ、半数以下まで減少していました（初年度は 24.9%）。一方で、離断性骨軟骨炎と呼ばれる外側の野球肘は今年も一定数発生していました（発生率 1.5%）。離断性骨軟骨炎は重症化すると日常生活にも何らかの症状が残ると言われており、発生要因の解明とその予防を行う必要があります。今後も、地域に密着した傷害予防活動を行うことで、子どもたちが元気に野球を続けられるよう、安全なスポーツ環境を整えていきます。

ケガ予防のための

少年野球メディカルチェック フィードバックシート



チーム名:

名前:

測定日:

ひじの超音波検査結果

ひじの内側	
ひじの外側	

肘に問題があると言われた選手は YKB-9+の①②をやるう!

ひじの内側のよくない例



りんかくがとぎれている

ひじの外側のよくない例



バラバラになっている

ひじの内側は、要注意や経過観察とあっても、本人が痛くなければ心配いりません。痛みが出るようなら相談してください。

外側は、痛みが無くても、要注意と書いてある場合は、医療機関の受診を強くおすすめします。健康な場合も、中学に上がるまでは、年に一度、検査を受けましょう。

野球のために必要な体力

体力のしゅるい	結果		コメント	YKB-9+	
しせい	おじいちゃん	おじさん	合格	しせいはつよい球を投げるためにも、ケガをしないためにも、非常に重要です。日ごろから、背すじはしっかり伸ばしましょう。	⑧⑨
肩甲骨の強さ	弱い	強い	合格	肩甲骨が強いと、ケガが減るだけでなく、よい球が投げられるようになります。しっかり鍛えよう。	⑥⑧⑨
かたのやわらかさ	かたい	ややかたい	合格	たくさん投げても最後までフォームを崩さないようにするために、かたはやわらかくしておきましょう。	③④⑦
股関節のやわらかさ	かたい	ややかたい	合格	股関節を使って投げることで、コントロールが安定します。しっかりとストレッチをして、下半身を使えるようにしましょう。	⑤

バットスウィング

スウィングスピード	km/h
-----------	------

スウィングスピードが自分の学年以下の場合、YKB-9+の⑩⑪をやるう

小6レベル	105
小5レベル	100
小4レベル	95
小3レベル	90
小2レベル	85
小1レベル	80

投球

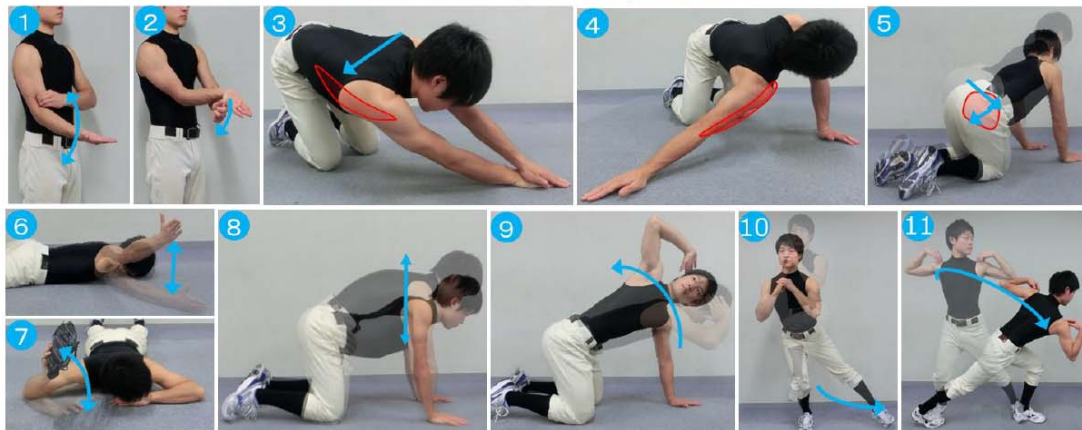
球速	km/h
----	------

球速が自分の学年以下の場合、YKB-9+の⑩⑪をやるう

小6レベル	75
小5レベル	70
小4レベル	65
小3レベル	60
小2レベル	55
小1レベル	50

YKB-9+

YKB9+は 投球によるケガを予防するために考案されたトレーニングプログラムです。選手みんなが元気に練習できるよう、メディカルチェックによる障害調査からケガに関連する項目を検出し、プログラムに導入しています。週に2回行うとケガが1/3まで減少します!



詳しい方法は

「健康増進・スポーツ傷害予防センター」で検索してね (<http://www.yspc-ysmc.jp/column/prevention/>)

