



野球

野球肩・肘の発症予防

Baseball

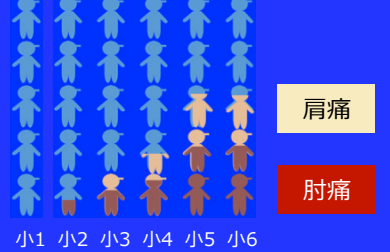
野球

Since 2012

ケガのことを知る

近隣区で行った500人を超える障害調査の結果、学童野球では1年間に4人に1人の選手が肘の内側に痛みが発生していることがわかりました。さらに、その90%以上が骨に異常がみられました。
また、1年間で10人に1人の選手が肩にも痛みを訴えることもわかりました。

例えば、30人の新チームでは・・・



自分の身体のことを知る（危険因子）

姿勢

猫背の姿勢になるとケガをする確率が約2.5倍になります。

柔軟性

肩や股関節の柔軟性低下もケガのリスクになります。

投球動作

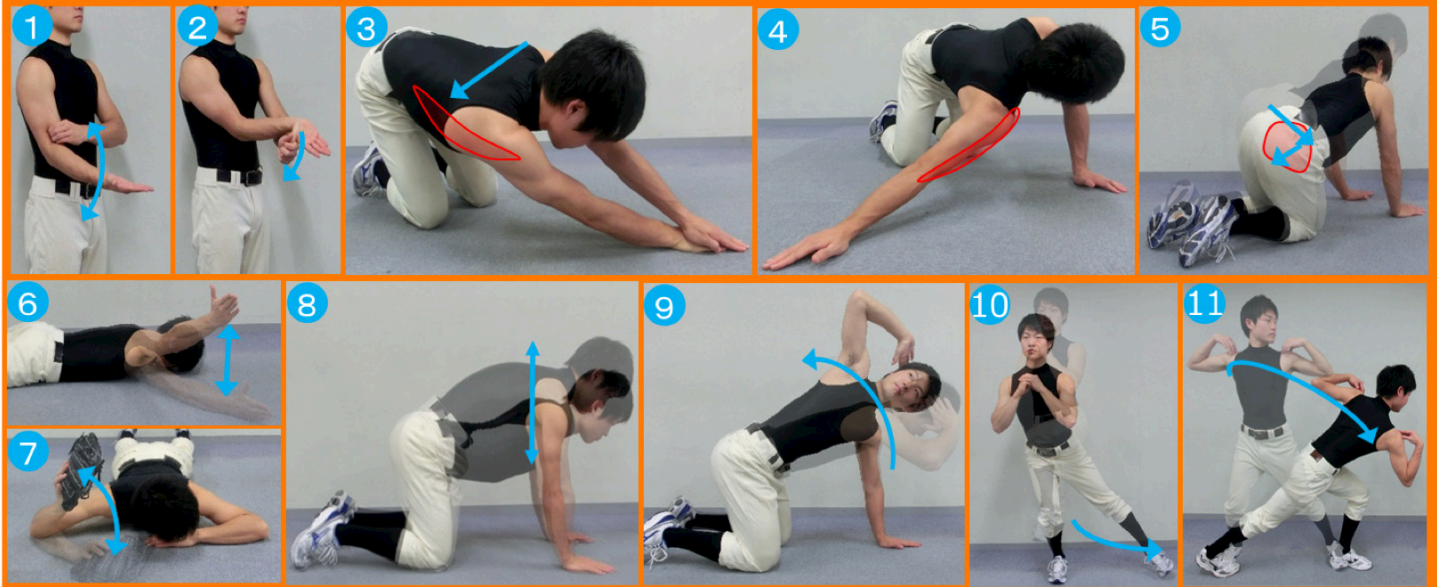
手投げや肘下がりがあると、ケガをしやすくなります。



じょうぶ / じょうずになる（予防法）

投球障害予防プログラム、Yokohama Baseball-9+ (YKB-9+)を紹介します。

肘、肩、股関節ストレッチと肩甲骨、インナーマッスル、体幹、下半身バランストレーニングからなる11種目、所要時間10分です。



予防効果

我々の調査の結果、YKB-9を週に1回以上、ウォーミングアップや自宅で行うことで、実施しなかった場合と比べ、肩・肘のケガが1/3まで減少しました。さらに球速もアップする効果もみられています。

