

<投球障害>

投球障害とは？

投球障害とは投球動作の際に肩・肘に痛みや違和感、力が入らなくなるなどの症状が出る野球選手によく見られる病気です。

どうしてなるの？

主にオーバーユース、コンディション不良、不良な投球フォームの3つで起こります。

また、小・中学生は成長期特有の体の状態や環境によっても起こります。オーバーユースとは、小学生では「1日50球以内・1週間で200球以内」中学生では「1日70球以内・1週間で350球以内」と言われています。これ以上投げるとオーバーユースとなります。

コンディション不良とは、下肢、体幹の柔軟性の低下やコアマッスルの機能不全を認めます。

大腿四頭筋、ハムストリングス、背筋、腸腰筋の柔軟性が高確率に柔軟性が低下しています。

コンディション不良になると不良な投球フォームとなり、肘が肩より下がり体が回旋できずに肩や肘で投げようとして投球障害となります。次回投球障害にならない為にどうしたらいいかをお伝えしていきます。