

連載



T'SCENE

ティーズシーンクリニック

CLINIC 10

投球障害で痛めた場所は「原因」ではなく「結果」

富山市内に「西能病院」「整形外科センター西能クリニック」「西能みなみ病院」「介護老人保健施設みどり苑」の4施設を運営する医療法人財団五省会の医師や理学療法士が登場し、高齢化に伴う運動器の障害やスポーツ競技別のけがの特徴などを説明します。今回は西能病院(富山市高田)の理学療法士・丸山洵さんです。



西能病院
理学療法士

丸山 洵

投球動作が原因で肩が痛くなることを「野球肩」、肘が痛くなることを「野球肘」といい、それらを総称して医療現場では「投球障害」と呼びます。

なぜ投球障害が起きるのでしょいか？この答えを考える上で、知っておいてほしいことがあります。それは「投球動作＝全身運動」ということです。投球フォームを想像してみると、足を挙げ、得たエネルギーを体幹から腕に伝え、最後に指先からボールを離します。つまり、腕の力だけではなく、全身の力を上手に使うことで投げているのです。座ったままで投げるより、足を思いっきり挙げて投げた方がボールを遠くに飛ばせますよね。全身の力を効率よく使うことの重要性が理解できると思います。

下半身→体幹→上半身と力を伝えていく過程で1カ所でも動きが悪くなると、パフォーマンスは落ちてしまいます。しかし、選手はそういうわけにはいかず、動きが悪い分を無意識に肩や肘で補おうとします。この時に投球障害が生じてしまうのです。投球障害は、肩や肘そのものが原因なのではなく、他の部分の動きの悪さをカバーしようとした結果なのです。

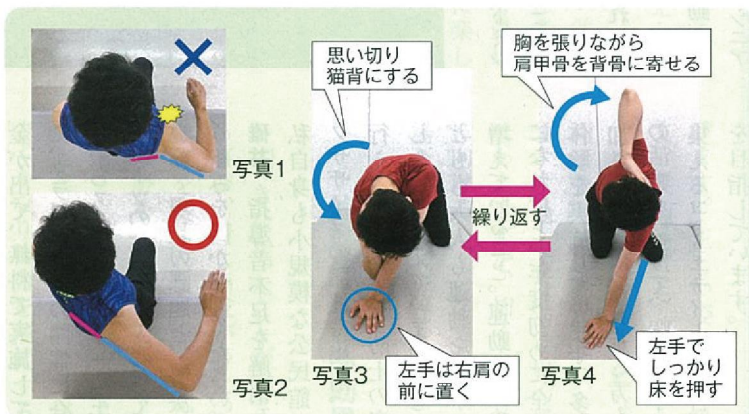
投球障害の要因の代表例として「肩甲骨の動き」に焦点を当てます。私は選手を治療する際に「肩甲骨の動きが悪いと、肘下がりのフォームになりやすく投球障害のリスクが高まります」といった趣旨の説明をします。分かりやすいように、実験をします。「写真1」のように腕だけを大きく背中側に引いた姿勢から肘を高く挙げてみてください。肩の辺りでブロックされて上手く挙がらなくなります。次に「写真2」のように、腕だけでなく肩甲骨も背中側に寄せた姿勢から肘を高く挙げてみてください。今度は肘を楽に高く挙げる事ができます。この違いはスバリ「腕の動きに対して肩甲骨の向きをそろえることができるかどうか」ということです。体は、前者のように腕と肩甲骨の向きがずれるとうまく動かないようになっているのです。

投球動作では大きく腕を動かす中で腕を背中側に引く動きが必要とされます。その際に腕だけで引いてしまうのではなく、しっかりと肩甲骨を使っているかどうかがとても大切です。一般に悪いとされる肘下がりフォームの原因は意外と肩甲骨にあることも多いのです。野球選手にお勧めするエクササイズを紹介するので、ぜひ取り入れてみてください【写真3・4】。

もう一つ、お伝えしたいことがあります。それは、「痛みを我慢しないでほしい」ということです。投球障害は悪いストレスが何度も繰り返されることで生じます。痛みを感じた時点で、相応のストレスが蓄積されていると考えられます。肩や肘には口がないので、痛みを出してSOSのシグナルを伝えているのです。私が実際に関

わった選手の中には「練習を休みたくなくて…」と無理をして対応が遅れ、大事な大会に100%のプレーができなかった選手もいました。そんなことがないように、痛みは我慢せずに体からのシグナルと向き合い、場合によっては早めに医療機関の受診を考えてみてください。

今回は、投球動作における全身運動、特に肩甲骨の動きの重要性についてお話しさせていただきました。理想の動きができない原因は、間違った動作イメージや硬くなった筋肉であることも多いです。日々の練習と同じくらい、体のケアもとても大切なのです。



Profile 丸山洵(まるやまじゅん)

1988年生まれ。舟橋村出身。富山医療福祉専門学校を卒業後、2012年に西能病院へ入職。日本理学療法士協会認定理学療法士(スポーツ理学療法)。