

## 第 11 回肩関節機能研究会のお知らせ

日 時：2016 年 12 月 3 日（土）午後 3 時～  
場 所：千代田ファーストビル西館 3F カフェテリア  
参加費：5,000 円  
テーマ：「投球動作と傷害の関係」

どうして肩・肘投球障害を起こすのでしょうか。原因を 2 つ挙げるとすれば、まず「ボールを目標に向かって投げなくてはならないこと」、次に「投球動作を知らないこと」でしょう。そして、傷害発生メカニズムはあくまで力学的問題です。投球傷害の原因とメカニズムを分けると投球動作と傷害の謎を解けます。

例えば上体の開き、手投げなどが肩肘傷害と関連するといわれています。投球動作の知識・習得の経験のない選手は上体を開き、手投げにすれば目標にうまくボールをコントロールできるからです。もし目標に投げなければストライクを取れないばかりかアウトにすることもできません。ですから必死に器用な肩、肘、手を駆使し目標にボールを投げます。ところが、監督から上体の開きが早いと指摘された右投げのピッチャーの場合、上体をホームベースより右に向けるか、インステップにするか。そうするとボールは目標より右よりに向かいます。そこで、手関節の尺屈を使いボールコースを左寄りに修正。その結果尺側手根屈筋腱炎になり病院を受診する、こんな選手は山のようにいませんか。

私であれば、上体の回転を用いず、左の肩甲骨の前方傾斜を使えと動作指導するでしょう。投球動作、特にトップポジションからの上体と上肢のポイントといえば、(1) 胸骨・肩・肘ラインをまっすぐに保つ、(2) 左右胸郭の分離運動を使い、左胸郭によって右胸郭を引き出しさらに右肩甲骨を目標に向ける、(3) 肘関節を伸展するです。この 3 点を実践すると肩関節、肘関節への力学的ストレスはほぼなく、傷害の発生を防止できます。

投球動作を観てその選手の傷害と投球の関係を把握する。コンディショニングも投球動作から推測。このように診察し、治療すれば傷ついた野球選手を復帰させることも難しくありません。投球動作を観ること、選手の傷害発生メカニズムを理解すること、傷害の原因となる投球動作の修正を治療に加えることが今後必要でしょう。この第 11 回研究会は来年 2017 年の本研究会「日韓投球バトル」の開幕戦となります。

2016 年 11 月 14 日

桑野協立病院 浜田純一郎

## **Time table**

15:00 開会の挨拶 浜田純一郎

15:05－15:15 投球障害の原因と傷害に関するヒント  
桑野協立病院 整形外科・トレーニング部門 浜田純一郎

司会：近 良明先生

15:15－16:15 動作解析からみた投球動作のポイントと傷害との関係  
中部大学 生命健康科学部 理学療法学科教授 宮下浩二先生

司会：千葉慎一先生

16:15－17:15 選手の満足度を高める投球動作のコンディショニング  
～アスレティックトレーナーの視点から～  
国際武道大学 体育学科准教授 笠原政志先生

休憩 10分

司会：塩崎浩之先生

17:15－18:15 投球動作に影響する肘関節機能  
福島県立医科大学スポーツ医学講座主任・教授 大歳憲一先生

18:25－19:25 総合討論

司会：永澤雷太先生、浜田純一郎

19:30 閉会の挨拶

## 会場案内

ジョンソン・エンド・ジョンソン 千代田ファーストビル3F カフェテリア  
〒101-0065 東京都千代田区西神田3-5-2

