

平成27年5月 出張 公開医療講座レポート

「壊れる投げ方と壊れない投げ方」

in グリーンカレッジホール

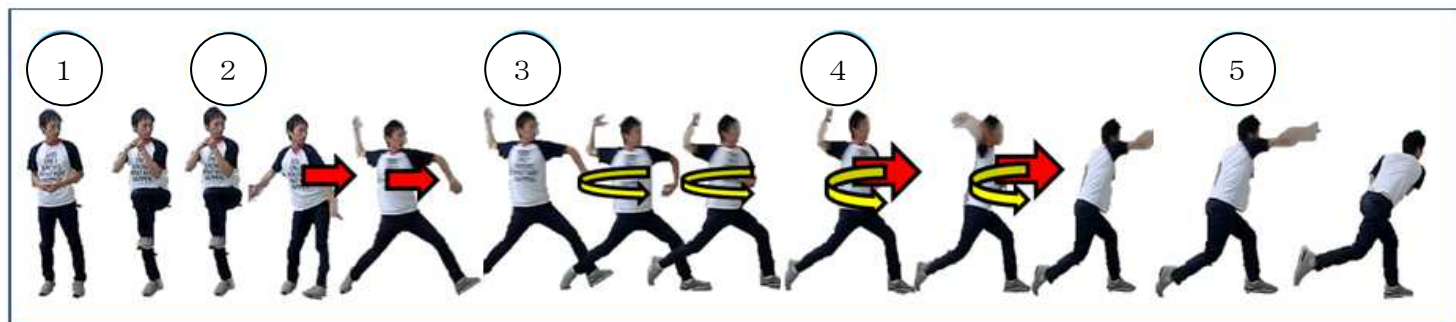
5月29日開催 参加者76名

講師：
リハビリ科 スタッフ

今回は小・中・高校生の野球少年と指導者の方を対象に志村 3 丁目にあるグリーンカレッジホールに出張し「体に負担のかからない投げ方」をテーマに講義と実技を交えながらお話しさせていただきました。肘や肩の痛みの原因には体の使い方が大きく関係し、**投球フォーム**を始め、球数(疲労)、筋力・柔軟性の問題が挙げられます。



【理想の投球フォームとは】



- ① 体はまっすぐの姿勢を保ち、足をあげた時に倒れない。
- ② 前のめりにならず、体重を前方へ移動。右肘は肩の高さまで上げる。
- ③ 肘の高さを保ったまま前方に回旋(まわす)させる。
- ④ 肘の高さを保ったまま前方に移動と回旋(まわす)させる。
- ⑤ 左足にまっすぐ体重をのせる。

勝ち負けを競うスポーツにおいてパフォーマンスを向上させる事は大切ですが、過度なトレーニングにより肘、肩を壊してしまい、選手生命を絶たれた選手も少なくありません。小・中・高校生は体の成長段階であり、体に負担がかかりすぎないように注意する事が大切です。選手の方はどうしても体を酷使し、痛みを抱えながらプレーを続けてしまう事があります。指導者の方がしっかりと監督し練習量をセーブさせる事が重要になってきます。体に違和感が現れた場合は無理をせず、専門医への受診をお勧め致します。

※リハビリテーションに関しては医師の指示のもと実施させていただきます。