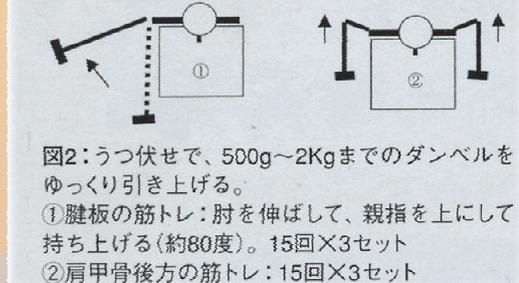


千葉先生のコラム (XXXXX)

現在アメリカのメジャー・リーグで日本人プレーヤー達が活躍しています。アメリカ人はイチロー選手の活躍をくやしがっています。中田選手やイチロー選手の活躍で、日本のプロスポーツが徐々に世界に認められつつあります。これは非常にうれしい事ですが、日本のスポーツは世界的にはまだまだ遅れています。多くの日本人は仕事に追われ、スポーツをしている暇がありません。一方で、アメリカでは多くの人々が多種のスポーツを楽しんでいます。中でもアメリカで一番多いのは野球です。今回は、中学校や高校の野球選手に対するアメリカのスポーツ医学の一部分について紹介致します。

野球で多いのは肩と肘の痛みです。スポーツ障害の後のリハビリテーションとして、アメリカのスポーツの現場では、必ずスポーツのシュミレーションをしながらトレーニングします。例えば、野球で肘の内側が痛い場合、肘を約60度曲げた状態で筋トレをします(図1)。



オーバー・スローの投球動作の研究から、約100%で強く投げる瞬間に肘はこの角度になる事がわかっています。この位置で、チューブを使って軽い抵抗を加えながら、手首を内側へ曲げる運動を速いスピードで行います。こうして肘の内側を強化すると肘内側の靭帯への負担を軽減できます。肩が痛い場合には、500gから2kg位までの軽いダンベルを使ってゆっくりと、腱板という肩周囲の小さな

筋と、背部の筋のトレーニングをします(図2)。野球では胸の筋は自然に発達しますが、背部の筋は弱くバランスが悪くなりがちだからです。また、野球でも下肢筋力、バランス獲得は重要です。野球で気にしなければならないことはまず軸足のブレです。投球動作の初期に軸足で立って5秒ほど止めます。案外ブレますよ。このバランスが悪い選手はボール・コントロールが悪く、また体重移動がスムーズでないため手投げとなり、肩や肘に障害が出やすくなります。投球の最後に体重を前方に移動し、反対の足で体重を受けます。その際、大腿四頭筋に負担がかかるので、図3のトレーニングが有効です。また、楽しみながらのトレーニングとしてローラー・ブレードも有効です。実際にボールを投げず、投球のシュミレーションを細かく分けて練習し、最後に統合します。

野球は日本でもアメリカでも最もメジャーですが、特殊な筋や間接を酷使するスポーツです。従って、上手にやらないと障害が多く発生します。今回紹介したトレーニングは障害予防にも役立ちますので、是非トライして下さい。ところで、前回までにお教えした筋トレやストレッチを続けていらっしゃるでしょうか？下肢のケアは全スポーツの基本ですから忘れないで下さい。

