

【いなぐま通信】

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**」
とされています。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、
肘が肩より下がりが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。

バックナンバー

[2018/12号 膝の異常症状](#)

[2018/11号 翼状肩甲](#)

[2018/10号 ハーデン結節](#)

[2018/9号 特発性大腿骨頭壊死](#)

[2018/8号 肘内障](#)

[2019/7号 投球障害](#)

[2019/6号 筋膜について①](#)

[2019/5号 応急処置②\(RICES\)](#)

[2019/4号 肩関節拘縮について](#)

[2019/3号 MRI](#)

[2019/2号 前十字靭帯損傷](#)

[2019/1号 モートン病](#)

[過去のものはこちらから](#)
