

リトルリーガーズ・ショルダー

上腕骨が引っ張られ、軟骨部分が損傷する



腰椎の背中側にある弓状の骨「椎弓」が疲労

切」と言う。

軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

球の投球動作により上腕骨に繰り返し負荷がかかることで、上腕骨の成長軟骨が損傷して痛みを生じる状態で「1カ月ほど投球を休むと治まる。投球数を制限することが大切」と言う。

成長期スポーツ障害 大人が予防を



腰椎分離症

椎弓ヒビや分離が生じる

骨折を起こす腰椎分離症は、サッカーや野球、陸上など幅広いスポーツに見られる。山村医師は「腰椎は前後には動くが、横方向には動かないようにできている。野球でのバットのスイングや、サッカーのシュートなど腰を反らしてひねる動きの回復でヒビが入り、悪化すると折れてしまう」と言う。

腰椎分離症は、ランニングでも発症することがある。股関節が硬いと、走る際の衝撃を股関節で吸収しきれず、腰に負担がかかるのが原因。腰椎分離症は一度発症すると3カ月〜1年以上の長期間、競技を休む必要がある。子どもが「腰が痛い」と言ったら腰椎分離症か椎間板ヘルニアを疑い、すぐにスポーツ整形外科を受診した方がよい（山村医師）と話す。

膝の少し下が痛むオスグッド病も、成長期に多いスポーツ障害だ。飛んだり蹴ったりする動作により、太もも前の筋肉（大腿四頭筋）につながる膝のスジ（膝蓋腱）が引っ張られ、すねの骨（脛骨）の軟骨が炎症を起し、悪化すると脛骨からはがれてしまう。太もも後ろの筋肉（ハムストリングス）が硬いと起きやすい。後遺症が残る手術が必要になる場合もあり（山村医師）。

成長期にスポーツ障害が多い原因について、山村医師は成長期の骨の脆弱さを挙げる。「骨が成長すると同時に筋肉も伸びていくが、成長期は運動していない子でも筋肉が突っ張る傾向がある。運動する子はスポーツによりさらに筋肉が硬くなるので、骨や軟骨に負担がかかり、いろいろな障害が起きやすい」として、練習前だけでなく練習後にもストレッチタイムを設けて筋肉をほぐすのが肝要という。

チームスポーツでは、子どもは痛むところがあるても「チームのために休めない」と我慢してプレーすることがあるため「子どもが無理をしないよう、指導者が目を光らせてほしい」と注意を呼びかける。（山村信子）

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

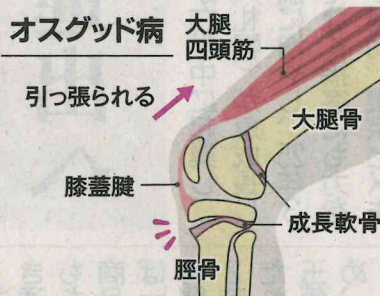
一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

肩や腰、膝に負担 骨弱く長期化も 痛み我慢せず休む



オスグッド病

引っ張られる

大腿四頭筋 大腿骨 膝蓋腱 成長軟骨 脛骨

引っ張られ、すねの骨（脛骨）の軟骨が炎症を起し、悪化すると脛骨からはがれてしまう。太もも後ろの筋肉（ハムストリングス）が硬いと起きやすい。後遺症が残る手術が必要になる場合もあり（山村医師）。

成長期にスポーツ障害が多い原因について、山村医師は成長期の骨の脆弱さを挙げる。「骨が成長すると同時に筋肉も伸びていくが、成長期は運動していない子でも筋肉が突っ張る傾向がある。運動する子はスポーツによりさらに筋肉が硬くなるので、骨や軟骨に負担がかかり、いろいろな障害が起きやすい」として、練習前だけでなく練習後にもストレッチタイムを設けて筋肉をほぐすのが肝要という。

チームスポーツでは、子どもは痛むところがあるても「チームのために休めない」と我慢してプレーすることがあるため「子どもが無理をしないよう、指導者が目を光らせてほしい」と注意を呼びかける。（山村信子）

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

ストレッチで筋肉に柔軟性

太もも前後「1日3回」



股関節周りの筋肉の柔軟性を高めるストレッチを2種類、札幌スポーツクリニックの理学療法士、徳丸諒さんに教えてもらった。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。

一つ目は、太もも裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばしながら体幹を鍛えるストレッチ。①右足をタオルをかけ、膝が曲がらないよう注意しながら両足を上げる②右足を上げたまま、左足だけゆっくりと下へ下ろし、また上へ戻す。腰が浮かないよう注意③写真②③片足ずつ、3〜5回繰り返す。「足は上がるところまでOKです」と徳丸さん。