

☆ 症状と原因 ☆



野球肩とは、投球動作に関連して発症する肩障害の総称です。関節包や肩関節に付着する腱や筋あるいは骨の損傷によるもので、損傷の部位によつて、肩の前方、または後方、時には上腕が痛みます。野球のほか、テニスのサークルやスマッシュ・バレー・ボーラーのアタック・ハンドボールのシューート等、腕を大きく振る動作を繰り返すスポーツで肩を使いすぎることによつて発症するケースが多いとされています。

投球動作はPhase IからPhase VIまでの6相に分けられています。

投球障害は主にPhase IからIIIまでは前方要素、Phase IIIからVまでは前方、上方、後方要素、Phase VからVIは後方要素にストレスが大きくなり各部位に損傷を生じます



だより

Vol.14

単純に過度な投球動作が原因となることが多いですが、体幹や股関節の柔軟性の不足、肩甲骨周囲の筋力不足、不適切な動作フォームなど、様々な体の要因も絡んでいます。肩関節を構成する腱や筋肉など、ものを投げる動作によって障害を受けることを原因として発症し、野球肩にはさまざまなもの病気が含まれますが、成長期にある子ども特有の病気として「リトルリーグショルダー」と呼ばれるものがあります。

この病気は、腕を伸ばす動作に関係する上腕骨の成長軟骨が、投球動作によつて損傷されることが原因で発症します。

投球过多、フォーム不良、全般的要因（下肢、体幹、肩甲胸郭）により肩関節に負荷が加わり発症します。肩関節前方の緩みや、筋肉、関節の硬さ（特に後方）が原因で発症する考えられています。



☆ 治療とトレーニング ☆

トレーニング

①ストレッチング・肩関節周囲（特に肩甲骨を動かす）・股関節周囲から下肢（内転筋、ハムストリングス）

②体幹強化（腹筋・背筋それぞれインナー・マッスル強化）

③腱板訓練・ゴムチューブを用いて肩甲骨周囲を強化

治療

投球制限による局所の安静とフォームチューニング、全身のコンディショニングを整えます。肩関節に對してはストレッチにより拘縮の軽減、肩甲骨の可動性の回復を図り、腱板訓練などにより安定性の向上をさせます。さらに注射や投球フォーム指導を行つて3か月以上症状が改善しない症例では手術治療を選択する場合もあります。

診斷

肩の中でも、どこの部位が損傷したのか、医師が診療を行います。

野球肩とは、投球動作に関連して発症する肩障害

参考文献:日本整形外科スポーツ医学広報委員会監修 三笠製薬株式会社政策「野球肩」

スポーツの保健だより

小中学生用

Date 2022.01 No. 14

毎日のスポーツをするうえで起きやすいケガや正しい対応などについて、まんがで紹介しています。

野球肩



野球肩とは

過度な投球や投球動、体幹や股関節の柔軟性の不足などで発症する肩障害。小学生の場合

『リトルリーグショルダー』

ともいう。
投げる時や投げ終わった後に
肩が痛く感じる

バレーボールや
ハンドボールでも
なりやすいの

野球肩は



そんな...
そんな...
肩が動かしづらくなるのよ

野球肩

かも

もしかしたら

大丈夫?

肩が痛いの?

トモミ先生

はい。

俺まだ

40歳

やないですよ!

それは

じじゅうかた

四十肩ね

みんなも
野球肩には
気をつけようね

準備体操
もしるよ:

バレー!
治つたー!
月後



（まんが）飯野高等学校2年 日比 杏菜さん／作

フォームチェック

ストレッチ

そうならないためにも
安静にしたり、
ストレッチをしたりして
治すのよ

練習時間
を制限して
安静にする



