

6月からの部活動再開に向けた医学的注意点

野球障害ケア新潟ネットワーク

野球練習の開始にあたり、選手が安全になおかつ効率的に部活動を実施して実戦レベルに復帰するための指針を作りました。参考にしてください。

基本原則

1. 長期間の運動休止期間からの再開によるケガ（骨折、捻挫、肉離れ等）の予防
2. 急な負荷増大による肩痛、肘痛、腰痛の予防
3. 暑さに対する適応不足による熱中症の予防

1. 長期間の運動休止期間からの再開によるケガの予防

長期間の運動休止からの再開直後はケガが発生しやすい時期です。筋肉柔軟性や関節機能を高めるとともにバランス感覚など身体のイメージを回復させましょう。

- ✓ 練習前の全身のウォームアップに時間をかけること 10分間走など
- ✓ 特に肉離れ好発部位である下腿筋、大腿筋のストレッチをしましょう（図参照）
- ✓ 足首は固くなりやすくケガの原因になります。足関節の可動性を向上させましょう
- ✓ 練習後のクールダウンの徹底は疲労回復に重要です。（図参照）
- ✓ 筋肉の張りの有無によって毎日の運動量の調整をしましょう。

2. 急な練習量増大、投球練習過多による肩痛、肘痛、腰痛の予防

トレーニングの漸進性の法則は故障の予防になります。長期間の休止期があった場合にはすべての練習メニューで時間及び強度は1週目約50%、2週目約70%、3～4週目に100%を目指します。週に1～2日は休息日を入れましょう。

- ✓ 肩甲骨、股関節のストレッチによる全身運動の獲得を目指します。（図参照）
- ✓ 投球数の段階的増加と休息日の設定を行きましょう。
- ✓ 大会に向けて複数投手の準備も重要です。

3. 暑さに対する適応不足による熱中症の予防

すぐに夏が始まります。今までのように暑さの中での運動に慣れる期間が短いために熱中症のリスクが高まります。特に下記の注意をしましょう。

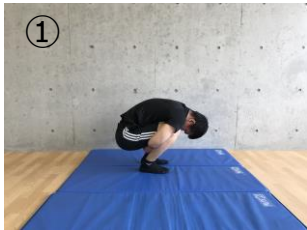
- ✓ 練習前の体温チェックと体調チェックを記録しましょう。
- ✓ 練習や試合での水分補給の徹底、アイシングなど熱中症予防の工夫をしましょう。
- ✓ 練習中の体調異常の早期対応や、救急方法について再確認しましょう。

限られた時間ではありますが、最大限の準備によって最高のプレーを期待します！

ケガのない復帰と効率的にパフォーマンスを取り戻すために

ケガのない実戦復帰を目指すためのストレッチ & エクササイズを新潟メソッド中心に抜粋しました。練習中だけではなく、自宅でも行うと更に効果的になります。

I. 大腿後面ストレッチ



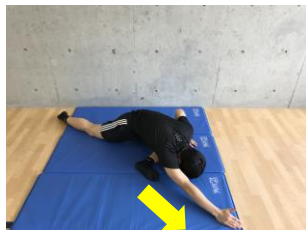
- 大腿前面と胸部をつけるようにしゃがむ (①)。
- 膝の後ろで腕を組み、大腿前面と胸をつけたまま膝を伸ばし、大腿後面を伸ばす (②)。

II. 大腿前面ストレッチ



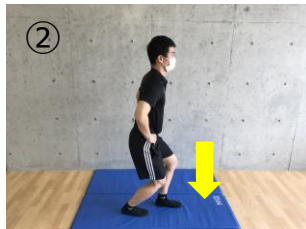
- 左横向きに寝た状態で上側 (右) の足首をつかみ、後方へ引きながら (股関節伸展), 右大腿前面を伸ばす。下側 (左) の股・膝関節は90度に曲げる。
- 腰が反り過ぎないように注意する。

III. 殿部・広背筋ストレッチ



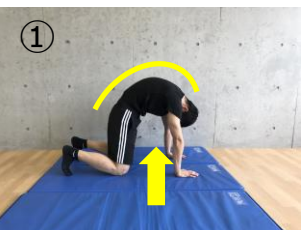
- 前方に出した左脚の膝を90度に曲げ、右腕を前に出しながら身体を前方に倒し、左殿部と右広背筋を伸ばす。反対側も同様に行う。

V. 下腿ストレッチ



- 後脚の膝を伸ばしながら重心を前に掛ける (①)。
- 後脚の膝を曲げ、重心を下方に掛ける (②)。
- つま先は真っ直ぐ前に向ける。
- 踵が地面から離れないように注意する。

VI. 四つばい肩甲骨エクササイズ (CAT & DOG ①・②、TRS ③・④)



- ①背中を丸めながら肩甲骨を広げる, ②背中を反らせながら肩甲骨を寄せる運動を繰り返す。
- 頭の後ろに手を置き、肘を真上に向けるように胸を回す (③・④)。