



かなり
役立つ
シリーズ



野球のケガ

対策ハンドブック



ケガからカラダを守ること。 それは、上達への近道です。



もっと速い球を投げたい。

もっと遠くへボールを飛ばしたい。

野球をする人なら誰も、そう思うはず。

でも、がむしゃらに練習をすれば上手くなるわけではありません。

少しでもカラダに痛みや疲れを感じたら、休むことも大切。

ちょっとした不調が、大きなケガにつながることもあるからです。

ケガをしてしまったら練習だけでなく、

野球もできなくなってしまう可能性もあります。

ケガをしないように気を配ること。それこそが、上達への近道かもしれません。

ここに紹介する、ケガを防ぐための知識や対処法を参考に、

つねにケガからカラダを守ることが心かげましょう。

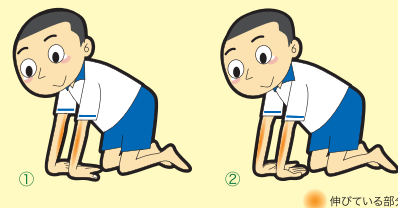
ケガを防ぐために、 入念なウォーミングアップを。

野球のプレイ中には、ふだんの生活ではない動作をしたり、あまり使わない筋肉を使ったりします。だから急にボールを投げたり、バットを振ったりすると、当然のことながら身体に無理な負担がかかり故障につながる場合があります。練習でも、試合でも、まずは慌てずにウォーミングアップから。十分にカラダを温めるとともに筋肉を伸ばして、力いっぱいプレイするためのスタンバイをしましょう。

運動をする前のストレッチ

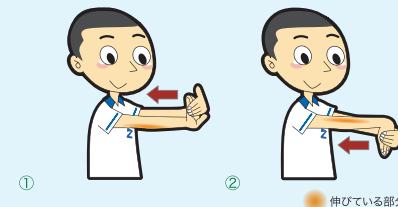
ストレッチⅠ

- ① 床にヒザをつき、手の親指を外側に向け、手のひらが床から離れないようにヒジを伸ばし、体重を後ろにかける。腕の内側の筋肉がのびているのを感じながら10～20秒静止。
- ② 同様に手の甲を床につけて腕の外側の筋肉も伸ばす。



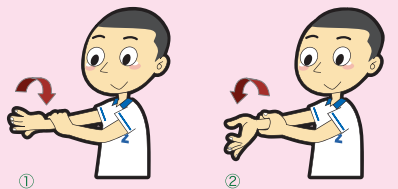
ストレッチⅡ

- ① 右腕を前に伸ばし、指先を上に向けて左手で指をつかみ、右腕のヒジが曲がらないように身体の方へ引く。腕の内側の筋肉が伸びているのを感じながら10～20秒静止。
- ② 次に指先を下に向けて指先をつかみ身体の方へ引き、腕の外側の筋肉も伸ばす。終わったら左腕も同様に。



ストレッチⅢ

- ① 手のひらを上にした状態で右腕を前に伸ばし、左手で力を支えながら、右腕のヒジを伸ばしたまま手のひらを反時計まわりに回す。手～ヒジ～肩まで、腕全体が伸びているのを感じながら10～20秒静止。
- ② 同様に、手のひらを時計まわりに回す。この動きを2～3セット行い、左腕も同様に。



練習や試合の後は、 アイシングで疲労回復を。

カラダのコンディションをいつもベストな状態に保つことは、ケガの予防という観点から非常に重要です。疲れを残したまま、次の練習や試合にのぞむのは、とても危険な行為といえます。そこで疲れを残さないためにも、運動した後は軽いストレッチや有酸素運動、アイシングで必ずクールダウンを。アイシングは上がり過ぎた筋肉の温度を適度に下げるとともに、疲労回復や筋肉痛の軽減にも効果的です。

ケガをしてしまったら、 すばやくRICE処置を。

デッドボール、クロスプレーでの接触…。どんなに注意をしても、アクシデントはスポーツにはつきものです。ケガをした時に重要なのは、いかにすばやく適切な処置をできるかです。これによって後々、ケガの回復に大きな差が出てしまいます。ここでは、スポーツ医療先進国のアメリカで一般的な応急処置「RICE」を紹介。いざという時に役立つので、ぜひ覚えておきましょう。

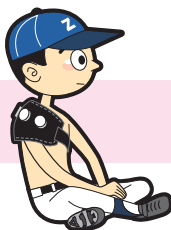
アイシングによる疲労回復

STEP 1 運動後、10～15分程度アイシング

STEP 2 一時的に血管が収縮

STEP 3 血流が活性化し、疲労物質の分解・吸収を促進

STEP 4 リバウンド効果で血管が拡張



RICE処置の方法

RICEとは、Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の頭文字をとったものです。

Rest 安静

ケガをしたら床やイスなどに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

Icing 冷却

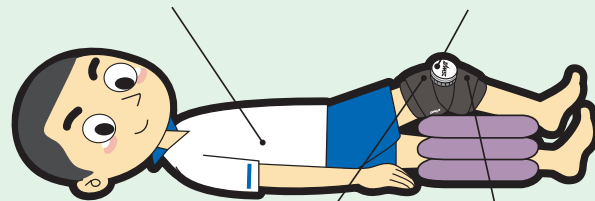
患部を冷やすことでハレや痛み、筋のケイレンをやわらげます。

Compression 圧迫

強さの加減を本人に確かめながら、適度に圧迫することでハレの進行を抑え、痛みを軽減します。

Elevation 挙上

患部を心臓より高く挙げて、内出血を防ぎます。



RICE処置でのアイシングの目安

20～30分間冷やす
(患部の感覚が4段階に変化)

ジリジリする

焼けるように
痛む

ズキズキ痛む

感覚が
なくなる



アイシングをやめ、
圧迫だけを行う(約30分)

ケガの程度によって数回、あるいは寝るまで繰り返します。

ケガを知ることが、 予防や早期回復に つながります。



試合に勝つために相手チームの戦力を分析するように、
ケガに勝つためには、ケガに関する知識を備えていることが重要です。
どのようなことが、ケガを起こす原因になるのか。
ケガをした場合、どのような症状があるのか。
どのようなケアをすれば、ケガが防げるのか。
このような知識を備えていれば、ケガの予防につながるとともに、
万一ケガをしてしまっても、早期回復の手がかりとなります。
ここでは野球のプレーに重要な、肩・ヒジ・手首・親指について、
そのメカニズムから起きやすいケガなどを紹介していきます。

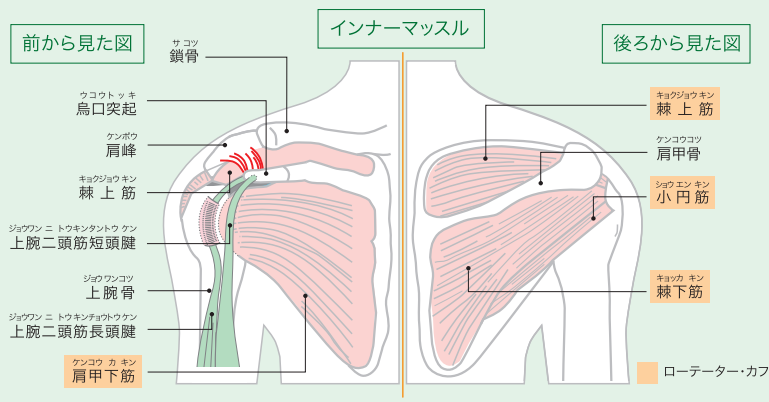


肩 shoulder

動く範囲が広い反面、
とても不安定な肩関節。



鎖骨、上腕骨、肩甲骨が組み合わさった肩は、三角筋・大胸筋・僧帽筋などの外側の筋肉(アウトーマッスル)、棘上筋・棘下筋などの内側の筋肉(インナーマッスル)でつくられています。これらの筋肉によって、肩はカラダの中で、最もいろいろな動きをします。しかしその反面とても不安定で、肩の関節の安定性はまわりの筋肉やジン帯によって支えられています。



肩の主なケガ

●インピンジメント症候群＝衝突、衝撃、侵害

肩関節の運動を繰り返すことで、内部組織がストレスによって損傷を起こし、慢性的な障害を起こすこと。肩関節の内部に存在するローテーター・カフとよばれる部分が骨との間に挟まった状態になると、腕の付け根あたりに痛みを感じます。肩を水平面以上上げた状態で使いすぎたり、機能的に不安定な動作を繰り返すことで起きます。

●上腕二頭筋長頭腱炎

上腕二頭筋の一部と肩甲骨をつなぐ腱を上腕二頭筋長頭腱といい、投球動作を繰り返し行うことで、炎症を起こすことがあります。慢性化し、悪化すると上腕二頭筋の強力な収縮により、関節唇が一緒に引っ張られて剥離や断裂を起こし、重篤な肩の損傷(関節唇損傷)に至る場合があります。

ケガをしないために

肩のケガを防ぐにはまず、日頃から肩周りの筋肉を強化すること、運動前はストレッチでよく伸ばすことが重要です。そして、運動後は必ずアイシングでクールダウンを行い、投げる動作で傷ついた筋肉の炎症を抑えましょう。そして、少しでも肩に違和感や痛みなどを感じたら、病院で専門医に見てもらいましょう。

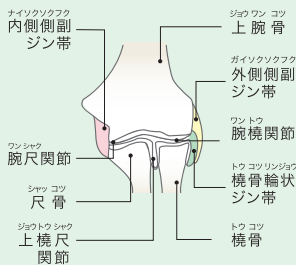
ヒジ elbow

スピードやコントロールの調節に重要な役割を果たすヒジ。

ヒジ関節は3つの骨、3つのジン帯、3つの関節からできています。さらにたくさん筋肉の働きが加わることで、複雑な動きを可能にしています。野球のようにボールを投げたりバットを振ったりと、用具を使うスポーツでは、カラダのバランス、スピードやコントロールを調節する重要な役割を果たします。

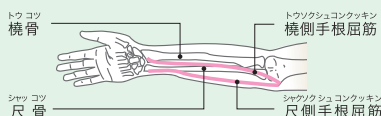


ヒジの関節(右ヒジ断面図)

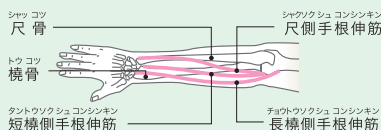


ヒジ〜手首の筋肉(右手前腕部)

●手のひら側



●手の甲側



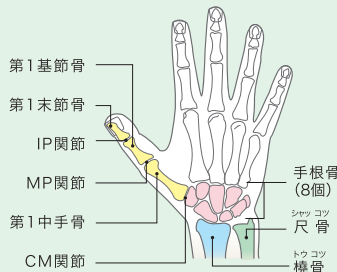
手首・親指 wrist&thumb

カラダの中で最も動かしやすく、安定性も高い手首

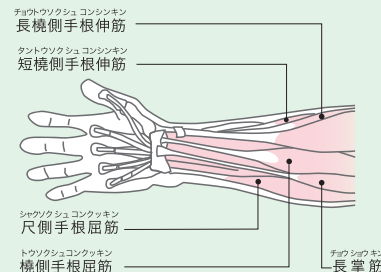
手首は8つの骨で形成される手根骨と橈骨、尺骨、そしてたくさんの筋肉や腱が集まって構成され、高い安定性をもっています。また親指はIP関節、MP関節、CM関節と3つの関節でつくられており、これらの関節が大きく動くことで、他の指とは異なる特別な動きをしています。



手の骨(手の甲側)



主な手首の筋肉(手のひら側)



ヒジの主なケガ

●野球ひじ

投球動作を繰り返し行うことで起きる、ヒジ関節周囲のケガのこと。投球動作の中でヒジの内側にかかる引っぱり合う力と、外側にかかる圧迫する力がヒジに加わることで原因となります。

ヘンゲイ セイヒジ カンセツショウ

●変形性肘関節症

疲労骨折や剥離骨折によってできる、骨棘や関節内の骨や軟骨片の遊離体を関節内へずみ込みます。炎症を起こし関節に水がたまったり、関節の中を移動する際に、関節内でひっかかったりして痛みの原因となるとともに、ヒジの関節の曲げ伸ばしができなくなります。

ケガをしないために

ヒジのケガの予防にかかせないのが、サポーター。サポーターを装着してヒジにかかる負担を軽減することが大切です。そしてもちろん、運動の後はアイシングをして炎症をおさえるように心がけてください。普段からストレッチでよく伸ばすことも重要です。



手首の主なケガ

●ネンザ・骨折

可動域の広い関節であるため様々なストレスが加わる手首。そのケガは、バッティングの時、手首を急激に曲げたりひねったりした時、転んで手をついたりした時に起きます。

親指の主なケガ

●母指(親指)MP関節側副ジン帯損傷

バッティングの際、ボールが親指に当たったり、親指に無理な力がかかった時に発生。野球ではキャッチャーに発生しやすいケガといえます。痛みやハレが起こるとともに、ジン帯を損傷することで親指が不安定になり握力が低下し、モノをつまむことが困難になります。

ケガをしないために

バットのグリップが当たる、キャッチング時にボールが当たる、スライディングで手をつく…手首・親指のケガは外から衝撃を受けることで発生するケースがほとんど。このような不意のアクシデントに備えるには、サポーターがおすすです。衝撃を受けた際にサポーターがクッションとなって、衝撃を軽減してくれます。また、手首は酷使される部位のひとつ。練習量が多いほどサポーターが重要になります。サポーターは、手袋の上からつけることができ、着脱がしやすいものを選ぶと便利でしょう。

ケガの予防に、復帰後に。 野球選手をサポートするザムスト。

ザムストは、30年以上にわたり医療分野で培ったノウハウを、商品づくりに活かしたブランドです。商品は、スポーツ用サポーターからアイシングツールまで幅広くラインナップ。その確かな技術と信頼感により、プロトレーナーをはじめ多くのトップアスリートたちから支持されています。

アイシングツール



患部を手軽に冷却

アイスバッグ

サイズ S～L
S ¥987(本体 ¥940)
M ¥1,365(本体 ¥1,300)
L ¥1,680(本体 ¥1,600)



冷却・圧迫に適したアイシング用ラップ

IW-1

フリーサイズ
¥2,940(本体 ¥2,800)



冷却・圧迫に適したアイシング用ラップ

IW-2

フリーサイズ
¥4,620(本体 ¥4,400)



アイシング用ラップと氷のうのセット

IW-1セット

¥3,990(本体 ¥3,800)

セット内容
・IW-1×1
・アイスバッグ(M)×1



アイシング用ラップと氷のうのセット

IW-2セット

¥7,455(本体 ¥7,100)

セット内容
・IW-2×1
・アイスバッグ(L)×2



バンデージと氷のうのセット

バンデージセット

¥1,995(本体 ¥1,900)

セット内容
・エルウェーブ×1
・アイスバッグ(M)×1

ザムストでは他にもさまざまな部位のサポーターをご用意しています。
詳しくは販売店へお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

■ザムストホームページ www.zamst.jp

ヒジ用



ヒジ全体を軽くホールド

エルボースリーブ

サイズ S～3L
¥2,730(本体 ¥2,600)



野球のヒジのトラブルに対応

エルボバンド

サイズ M～L
¥2,415(本体 ¥2,300)

親指用



親指の動きをしっかりガード

サムガード

サイズ M～L
¥5,460(本体 ¥5,200)



親指の動きをしっかりガード

ガードタイプ

サイズ M～L
¥5,460(本体 ¥5,200)

手首用



手首を軽くホールド

リストストラップ

サイズ M～L
¥1,995(本体 ¥1,900)



手首をしっかりホールド

リストバンド

サイズ M～L
¥1,995(本体 ¥1,900)



手首を軽くホールド

ラップタイプ

サイズ M～L
¥1,995(本体 ¥1,900)



手首をしっかりホールド

バンドタイプ

サイズ M～L
¥1,995(本体 ¥1,900)

肩用



肩を軽くホールド

ショルダーラップ

サイズ S～LL
¥8,295(本体 ¥7,900)

足用



かかととアーチをサポート

HR-1

(BLACK / ロング)
(WHITE / ロング)
サイズ S～L
¥2,730(本体 ¥2,600)
※丈はショート丈、レギュラー丈もあります。



足をきしめサポート

LC-1

(ふくらはぎタイプ)
サイズ M～L
¥2,415(本体 ¥2,300)



足をきしめサポート

LC-1

(つま先オープンタイプ)
サイズ S～L
¥2,940(本体 ¥2,800)

ドクターやトレーナーなど、スポーツをこよなく愛する4人の専門家＝「スポーツの鉄人」とザムストによるアスリートのための総合情報サイト。野球肩や熱中症など、鉄人によるさまざまな症例及びケアについての情報が満載です。

■「スポーツの鉄人に聞け！」



<http://www.zamst.jp/tetsujin/>

このハンドブックについてのお問い合わせは…



SIGMAX 日本シグマックス株式会社

本社 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1

スポーツ営業部

東日本営業所 〒163-6033 東京都新宿区西新宿6-8-1
TEL.03(5326)3220 FAX.03(5326)3221

中部営業所 〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄2-9-15
TEL.052(219)0830 FAX.052(219)0831

西日本営業所 〒532-0003 大阪府大阪市淀川区宮原3-5-36
TEL.06(6398)0295 FAX.06(6398)0296

●このハンドブックは、野球に伴うケガに関する一般的な知識をまとめたものです。より専門的なことは必ず医師にご相談ください。

※製品の仕様、外観等は改良のため予告なく変更することがあります。

※製品には万全を期しておりますが、万一不良等お気づきの点がございましたら当社までご連絡下さい。