



野球のカーブを投げたら、なぜひじをいためるの

野球ひじと野球肩

野球の投球練習をしすぎると、ひじや肩に痛みを感じる障害がおこることがあります。これは「野球ひじ」「野球肩」とよばれています。野球の投球練習は、子どもの場合、1日50球、1週間に300球をこえないようにいわれています。

カーブなど変化球には、特に気をつける

カーブボールなどの変化球は、直球とちがって、何度も何度も練習することで投げられるようになるものです。

そのため、小、中学生くらいのときに、つい練習しすぎると、たちまちひじや肩を痛めてしまうのです。

野球ひじは、ひじの内側にひっぱる力が働いて骨の一部がはがれ、外側は骨が圧迫されぶつかって変形し、痛みとなるのです。

また、野球肩は、うでのつけ根にある、成長軟骨が何度もひっぱられることで、疲労骨折になってしまうのです。

どちらも練習のしすぎからくる障害で、特に気をつけることが大切です。

(監修 保志 宏)

