



好きな野球を いつまでも!



～成長期野球肘の予防、早期発見に向けて～

少年野球肘検診。

小学生は中高学年から身長が急速に伸びる時期があり、骨格の成長は体の柔軟性の低下や関節の可動域の減少などの変化を生じて、肩や肘などのスポーツ障害を引き起こす原因となります。この時期は投球などのストレスに弱く損傷しやすいという特徴があります。子どもにはまだそのコントロールをすることができませんので、指導者さんや普段一緒にいる父母の皆さんが子供の身体の異変に気づいてあげることが大切です。

そこで、NPO法人北海道野球協議会では、成長期である少年野球選手を対象に野球肘の予防と早期発見を目的として「少年野球肘検診」を実施しています。

1

2

野球肘ってなに？

プレーをしているときに、次の様な症状はありませんか？

★野球肘のチェックポイント★

- 投球後の痛みがあるが休めば痛みがなくなる
- ボールを投げていると痛いけど何とか我慢できる
- 肘を曲げたり伸ばすだけでも痛い
- 普段の生活をしていても痛みがある

こんな症状がある時は「**野球肘**」の疑いがあります!



もし、このまま我慢して続けていると、ボールが投げられずに野球が楽しくなくなるだけではなく普段の生活にも支障をきたしてしまいます。更にひどくなってしまうと手術をしなくてはなりません。

野球肘に
なりやすい
こどもの特徴

姿勢不良や
体に左右差
がみられる

動きに
硬さがある
柔軟性が低下
している

筋肉の
弱さがある
片足で立つと
フラフラする
等

練習量、投球
数が多い

だから、予防と早期発見が大事。

もし野球肘になってしまっても、早期発見し適切な治療をすれば



- 投げながらも治す事が出来る!
- 進行してしまっても、適切な治療やリハビリをすれば早く復帰が出来る!

3