

# 『子どものケガを予防する習慣作り』

公益社団法人

東京都柔道整復師会 北多摩支部

野球肘予防活動チーム『FEE』

松本 俊



# 松本 俊（国家資格:柔道整復師）

昭和63年 12月10日生まれ

経歴:東村山第4中→小平南高校→帝京平成大学柔道整復学科

所属:安川接骨院グループ 東村山院院長

競技歴:サッカー5年、陸上2年、硬式野球3年、草野球～

～地域活動～

サッカー FC .Waragomatトレーナー

FC アヴィエール所沢 トレーナー

野球 立川ボーイズ トレーナー

吉永健太朗投手（日大三:2011年甲子園優勝）

東村山市野球肘予防活動（野球肘チェック）

マクドナルドトーナメント2023、2024 救護

全国選抜リトルリーグ野球大会 救護

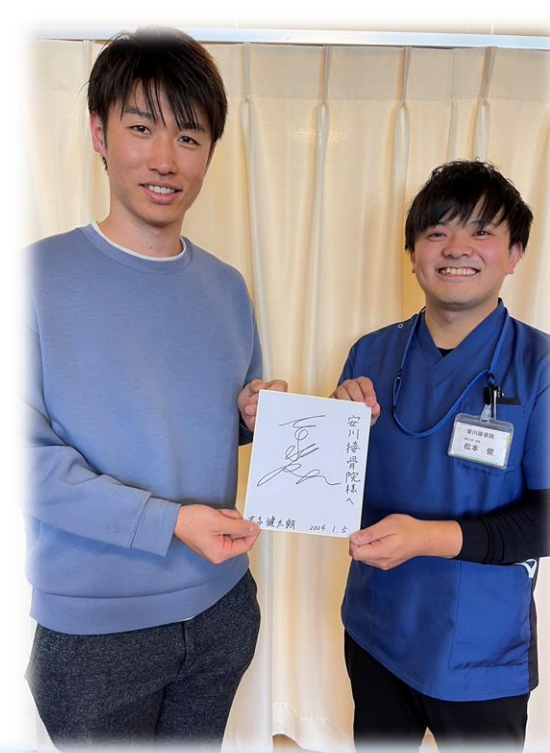
バスケ 上水高校女子バスケットボール部 トレーナー

・野球肘予防啓蒙活動歴

東村山市、小金井市、世田谷区、東京都軟式野球連盟公認コーチ講習会講師













# 講習会のテーマ

---

①野球肘・ケガを予防するセルフチェック習慣を学ぶ

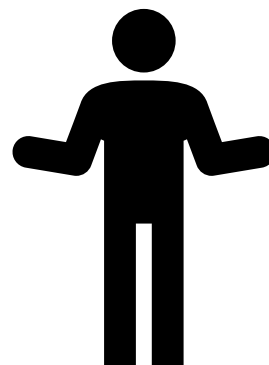
②選手のカラダを強くする『今』も『未来』も  
大切なストレッチ・トレーニング

## 講習会開催に至ったキッカケ

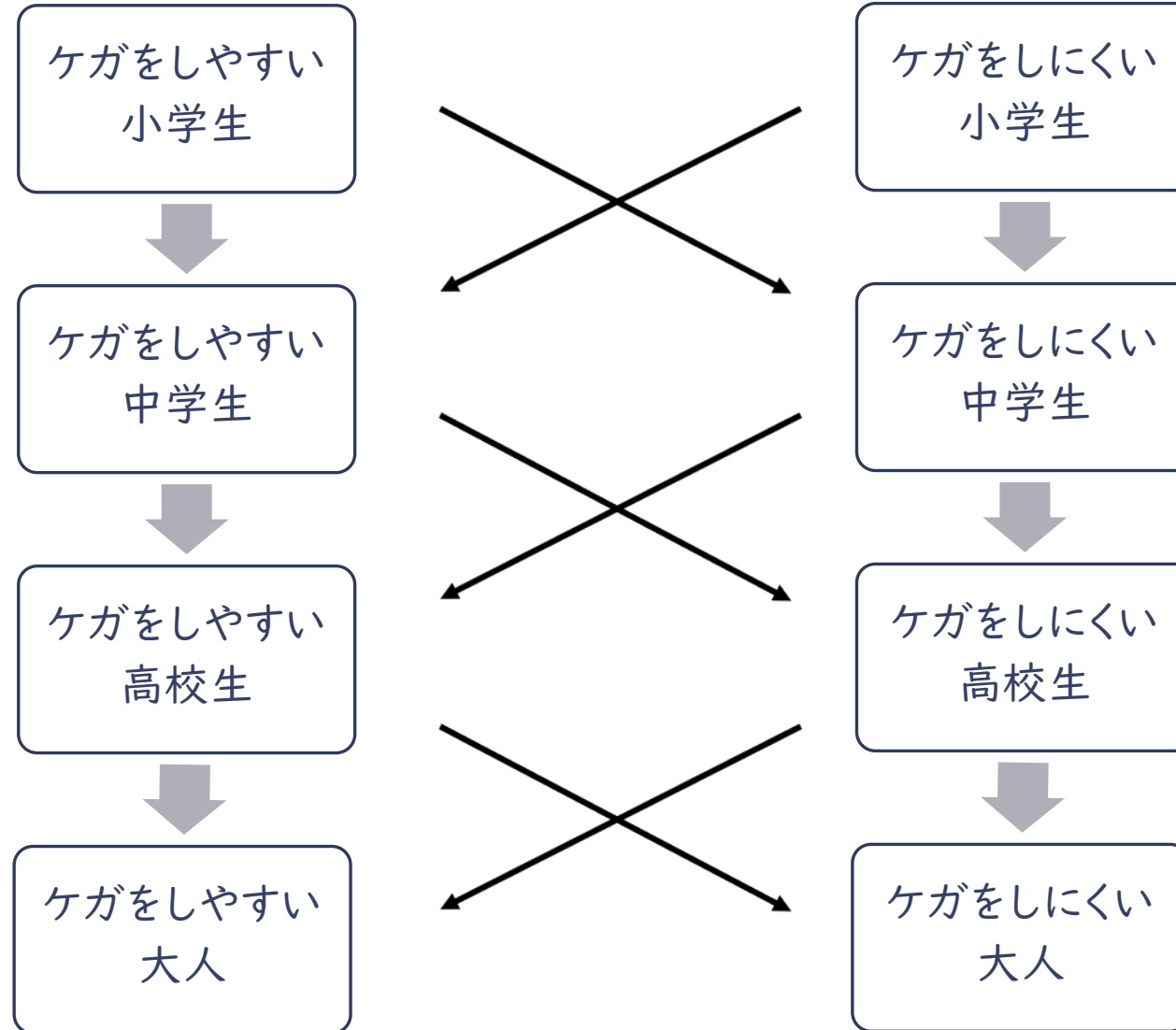
- ・接骨院に来院する子どものケガの増加と低年齢化
- ・保護者の方や指導者方からの相談数増加 ↗

今後、子どもたちの将来が  
どうなっていくと思いますか？

悪い未来？



良い未来？



参考文献  
『学校を変えるいじめの科学』和久田学



悪い未来



カラダを強くする  
取り組み



良い未来



# 講習会の要点

大好きな野球を  
元気に安全に続けられる



## 【なぜケガが起きるのか】 を理解する

- ケガを**知る**ことが、予防への近道
- 子どものカラダを『**大人**』が**理解**する
- ケガを最小にするための**セルフチェック**習慣

## 【ケガの予防がカラダを強くする】 を理解する

- ケガ予防の取り組みの**メリット**
- すぐ出来る！アップにも取り入れたい  
**セルフストレッチトレーニング**





# 野球肘

知っていますか??



野球肘ってどんな状態なの??

どんな場所が痛くなるの??

何で野球肘になっちゃうの??



外側の野球肘って怖いのか?

**野球肘を予防するためにはどうしたらいいの?**

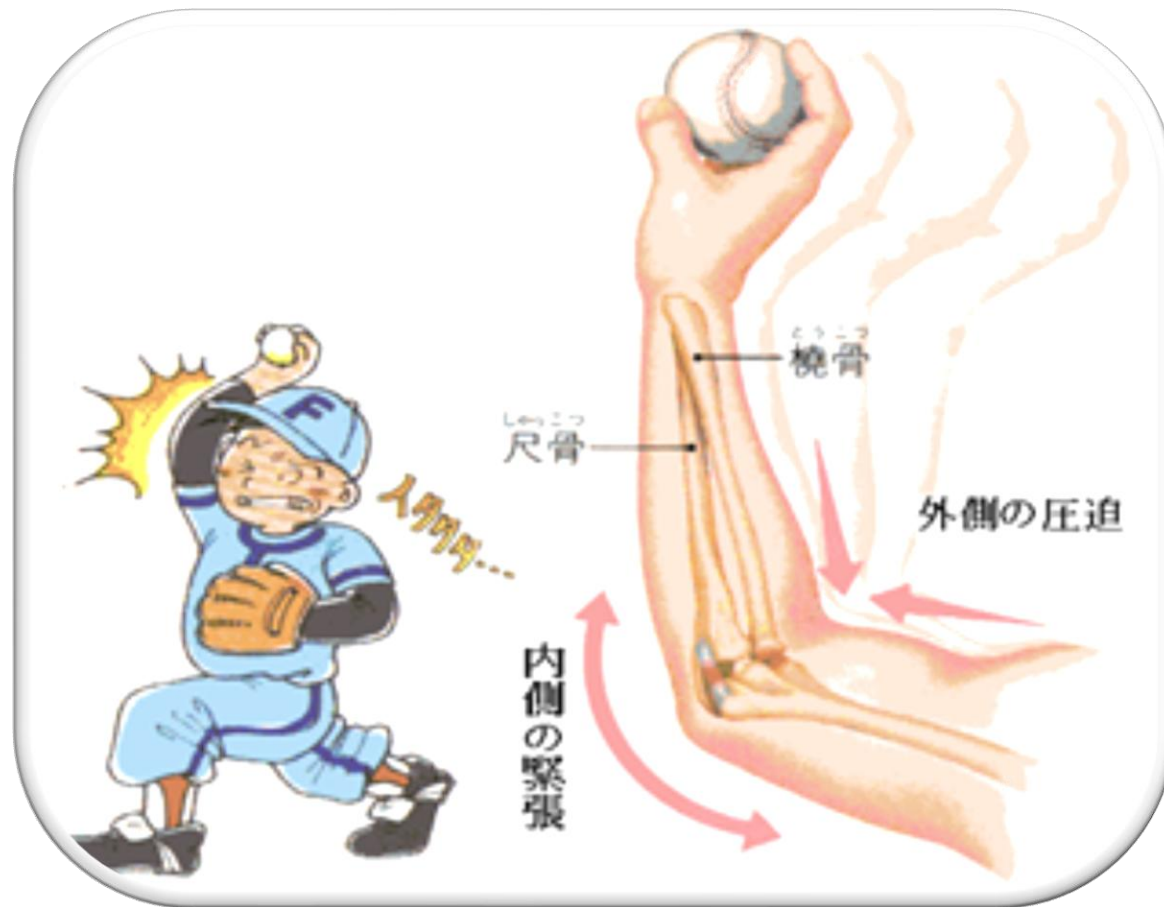
**野球肘にならないとどんな良いことがあるの?**

# 野球肘とは？

投球時の肘の反り動作の繰り返し、  
または骨同士の衝突によって内側、外側の

**筋肉・靱帯・骨（軟骨）**

に炎症（キズ）が起きるケガ





## 野球肘（内側）

- 筋肉・靱帯のけが
- 剥離（はくり）骨折

～自覚症状～

- ①投球時の痛み
- ②肘の曲げ伸ばしの痛み
- ③内側を押しての痛み



# 野球肘（外側）：離断性骨軟骨炎



## 軟骨のけが→壊死（えし）

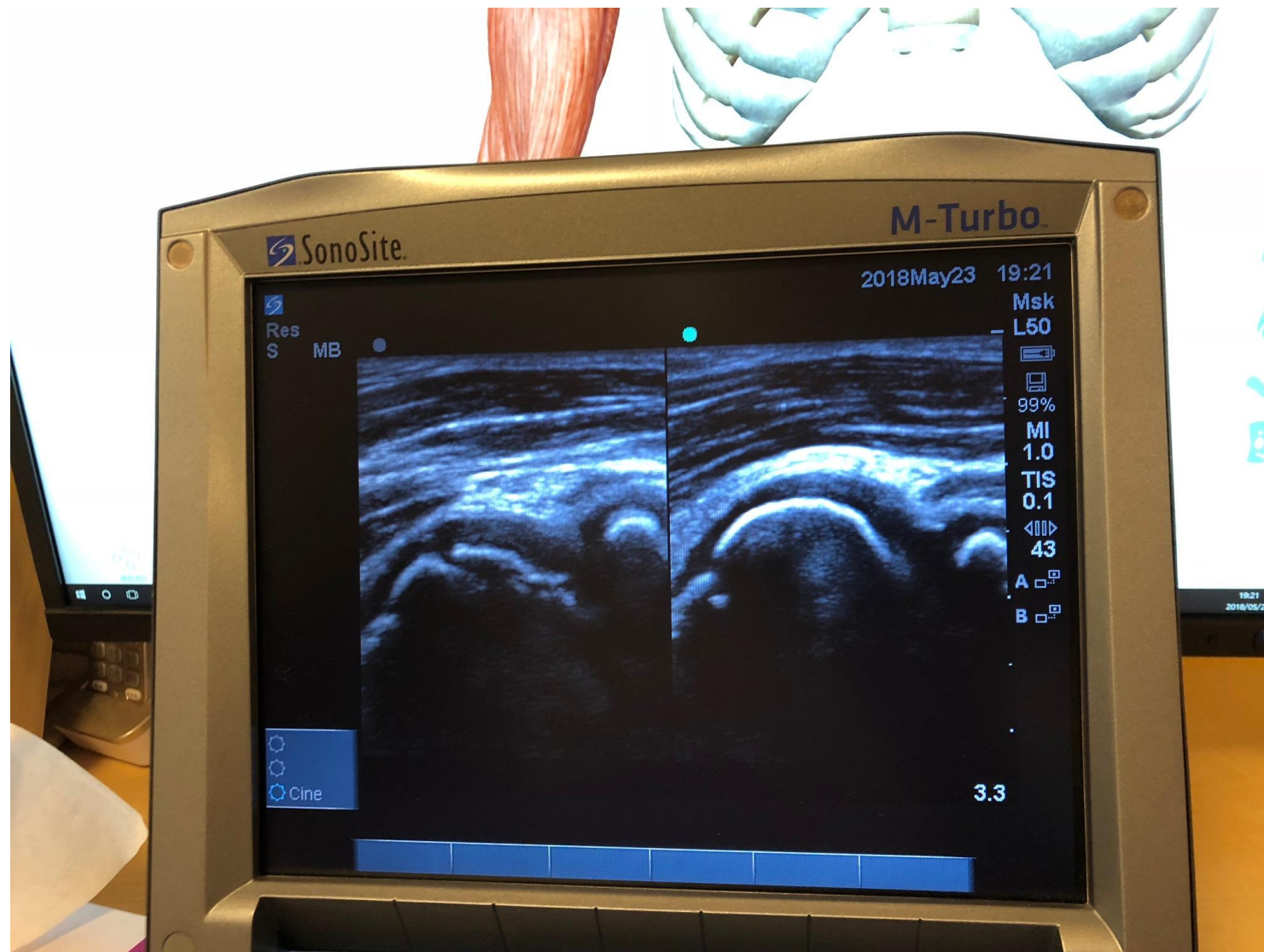
～自覚症状～

- ①初期症状はほとんどなし  
↓
- ②徐々に曲げ伸ばしで違和感  
↓
- ③突然、強い痛みを感じる

10歳～14歳の間で約50人に1人  
外側のケガが見つかります。

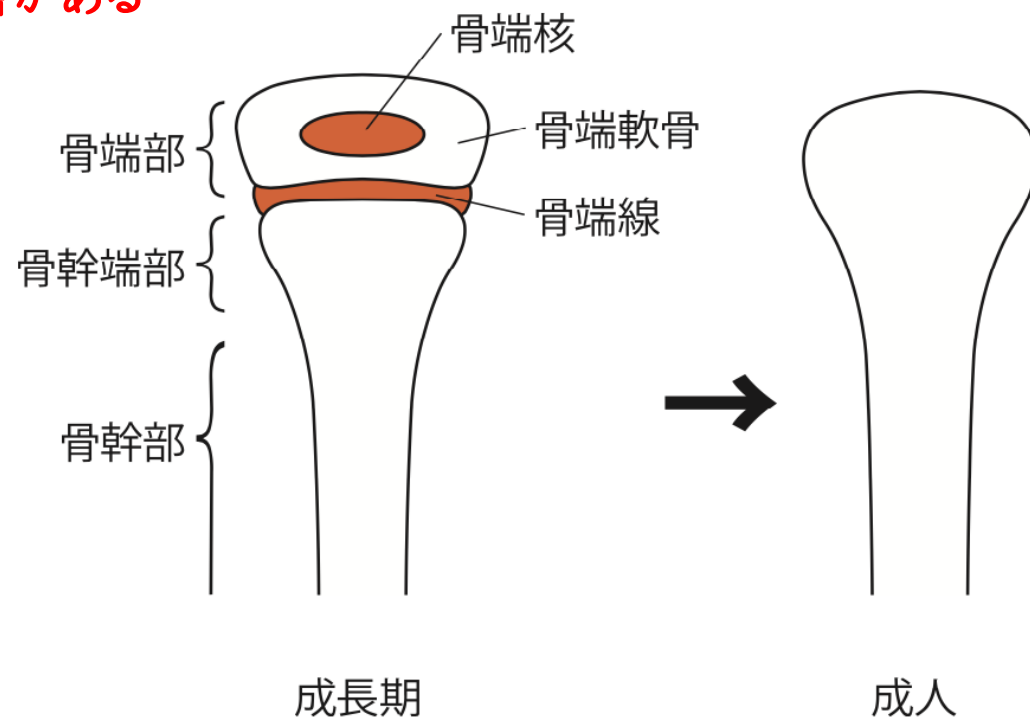
野球肘(外側)

～ 離断性骨軟骨炎 ～



# 子供の骨 $\neq$ 大人の骨

成長のための  
軟骨層がある



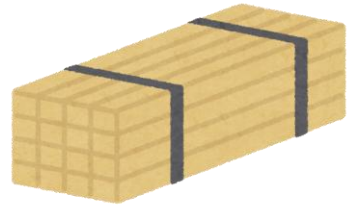






# 軟骨の特徴

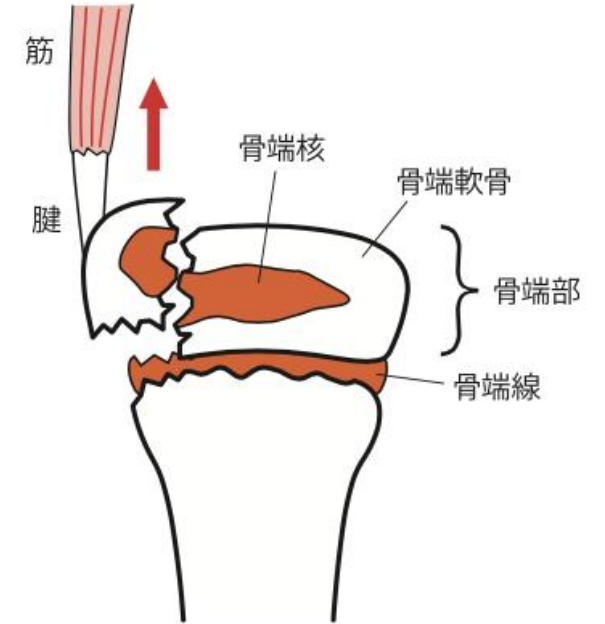
## ① 通常の骨に比べ強度が弱い



通常の骨のイメージ



軟骨のイメージ





# 軟骨の特徴

## ② 修復力が著しく弱い

- 血流が乏しいため修復力が弱い
- 数ヶ月間の運動禁止になる場合も珍しくない
- 手術になる場合、成長障害が起きる可能性あり

## 離断性骨軟骨炎が怖い理由

### ①初期症状で痛みを感じる事が少ない

- 悪化するまで症状に**気づけない**可能性が高い
- **早期発見**により悪化防止→超音波エコー

## 離断性骨軟骨炎が怖い理由

### ②改善までの回復期間が長い

→内側の野球肘は平均3週間～1か月

- 外側の野球肘 → 平均6か月  
※1年以上かかる可能性あり



## 離断性骨軟骨炎が怖い理由

### ③後遺症を残す可能性が高い

→**最悪の場合、手術の適応となる**

- ・ 壊れた軟骨が肘に残ると、肘が伸びない、曲がらない。
- ・ 今後の生活、運動能力に大きく影響する

# 超音波エコー装置

超音波を使って、筋肉や靱帯、骨などの異常がないかを観察する装置



野球肘予防活動では、離断性骨軟骨炎の**早期発見・症状悪化**の予防に活躍します！

# 野球肘の悪化を予防する 簡単セルフチェック









運動器の10年 世界運動  
動く喜び 動ける幸せ

Hisamitsu.

## 大好きな野球を長く続けるために

### 成長期の野球障害

小学生、中学生のみなさんはからだが大きくなる時期です。この時期の骨には成長する軟骨(骨端線:成長軟骨、骨端核:骨端軟骨)があります。成長軟骨は、大人の骨とちがって弱いのです。弱い軟骨に負担がかかりすぎ(使いすぎ)ると痛みがでます。

#### 〈肩の痛み〉

いたい いたくない



骨の中にある線が成長軟骨です。痛いほうは、ひろがっています。

#### 〈ひじの内側の痛み〉

いたい いたくない



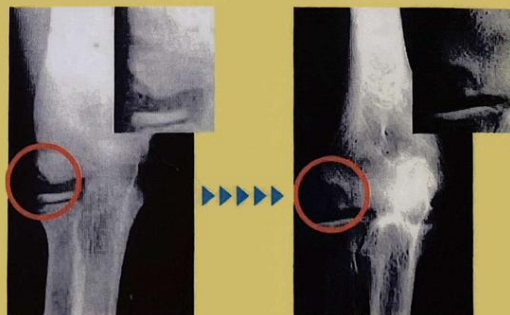
痛いほうは、骨のかげらが見えます。

#### 〈骨の成長〉



正常

#### 〈ひじの外側の骨軟骨障害〉



初期

この時期に発見すれば  
野球が続けられる

終末期

発見が遅い

ひどくなると肘の外側の軟骨がはがれて手術が必要となったり、動きがわるくなることがあります。肘の外側の痛みを放置すると野球ができなくなる可能性があります。肘が痛かったり、曲げ伸ばしがいつもと違う場合はすぐに整形外科へいきましよう。

★大人になっても野球を楽しみ、選手として活躍するために、傷害を自分で見つける方法をうらに示します。



運動器の10年 世界運動  
動く喜び 動ける幸せ

Hisamitsu.

## 将来も野球を楽しみ、選手として活躍するためのセルフチェック



### 1 ひじが左右同じように伸ばせるか

同じように  
伸びるか



わずかな動きのちがいに気づこう!

同じように  
曲がるか



### 2 押さえて痛いところがあるか

ひじの内側

ひじの外側

肩



### 月曜日はセルフチェックの日です!

いじょうがあつたらすぐに大人に知らせましよう。

早くみつけ、早く治療すれば、また野球ができます。

ておくれになると手術になったり、ふだんの生活がしにくくなることがあります。



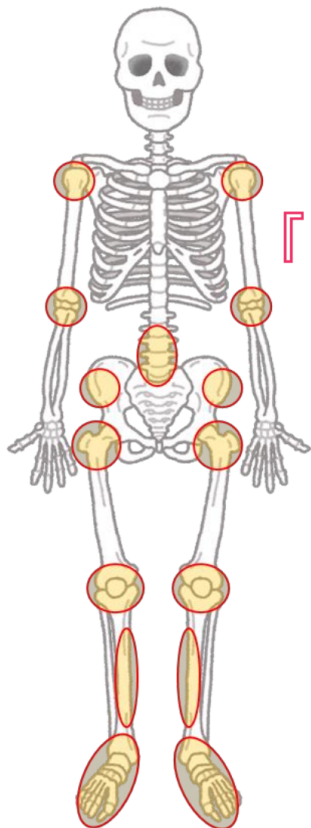
月曜の

# 子供の可能性を セルフチェックで守りましょう！

すぐに受診しましょう！

早めのメンテナンス！

【スポーツ障害好発部位】



『押して痛みがある』  
『動いて痛みがある』  
『曲げ伸ばしが左右違う』

はすぐに受診しましょう！

日常生活でも  
ハッキリと痛みを感じる場合は  
大至急検査が必要です！




『寝起きが悪い』  
『疲れの蓄積を感じる』  
『試合、大会で体を酷使した』  
『ストレッチ不足で体が硬い』  
『姿勢がねこ背気味』



メンテナンスで  
体調を整えましょう！  
放置はスポーツ障害の原因です！

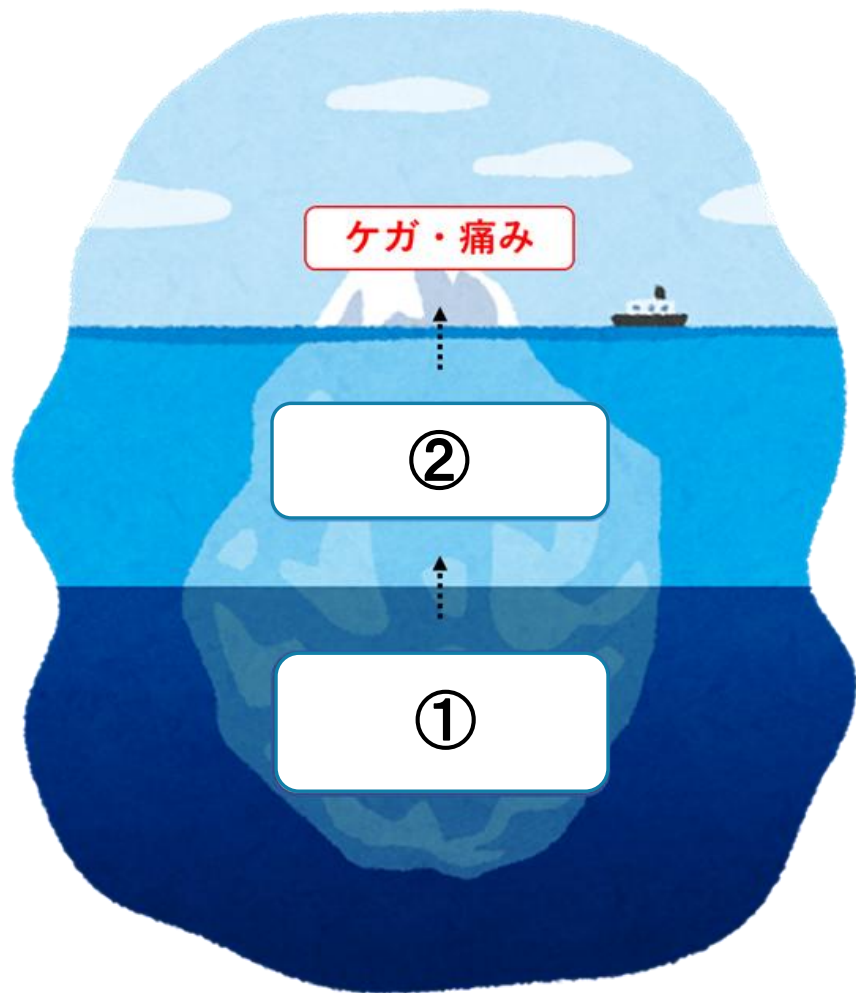
早めの受診で子供の可能性を守りましょう！





そもそも  
野球肘（ケガ）が起こる原因は  
何だろうか？

# ケガ(野球肘)が起こる原因



## ケガ(野球肘)



### ② 疲労が蓄積




- ・体が硬い・筋力が弱い
- ・姿勢が悪い・ストレッチ・ケア不足

- ①
- ・投球フォームが悪い
  - ・栄養が足りていない
  - ・体の冷えがある





A group of athletes in a gymnasium are performing a stretching exercise. They are in a low, wide stance, leaning forward with their hands on the floor. A coach in a blue shirt and white mask is standing behind them, observing. The gym floor is wooden and has yellow and green lines. In the background, there are wooden lockers and some equipment.

ケガのリスクを減らす  
『今』も『未来』も  
大切なストレッチトレーニング



回数 10秒 × 3セット 痛みのない範囲で行いましょう。

STEP  
1

手を添える



腕を前方に出して、肘を直角に曲げましょう。反対側の手を手の甲へ当てましょう。

STEP  
2

押す



手を床方向へ押しましょう。

STEP  
3

戻す



ゆっくりと戻しましょう。

OK

NG

注意点



肩を浮かさないように注意しましょう。

## 前腕前面ストレッチ

ヒガシムラヤマ ヤキュウ様 高橋浩で、リハビリは喜ばる。 REHASAKU

回数 10秒 × 1セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP  
1



手を前方に伸ばし手の平を上に向けましょう。

STEP  
2



反対側の手で手の平を支えます。

STEP  
3



手を手前に引きましょう。

注意点



手関節に痛みがある場合は肘を曲げてOK



回数

10秒 × 1セット

①痛みのない範囲で行う。②手関節が痛い場合は肘を曲げて行う。

STEP  
1



手を前方に伸ばし手の平を下に向けましょう。

STEP  
2



反対側の手で手の甲を支えましょう。

STEP  
3



手を手前に引きましょう。

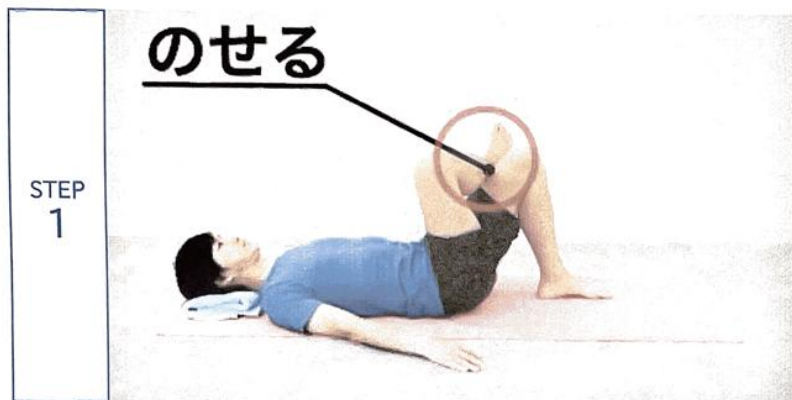
注意点



手関節に痛みがある場合は肘を曲げて



回数 10秒 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。



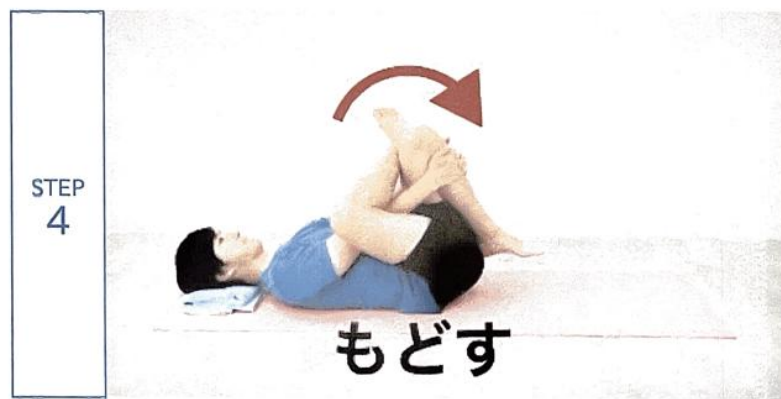
片膝を曲げ対側の足を太ももにのせる。



膝を抱える。



太ももをお腹に引きつける。お尻が伸びた状態を持続させる。



ゆっくりと戻す。

## ジャックナイフストレッチ

ヒガシムラヤマ ヤキュー様 良薬は、リハビリに重宝する。 REHASAKU

回数 10秒 × 3セット ①痛みのない範囲で行う。

STEP  
1



足首を掴み、しゃがみましょう。

STEP  
2



太もも前面と胸が離れない範囲で膝を伸ばし、その状態を保持しましょう。

STEP  
3



ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。

OK

NG

注意点



太ももとお腹が離れないように注意しましょう。

回数 10秒 × 10セット 痛みのない範囲で行いましょう。



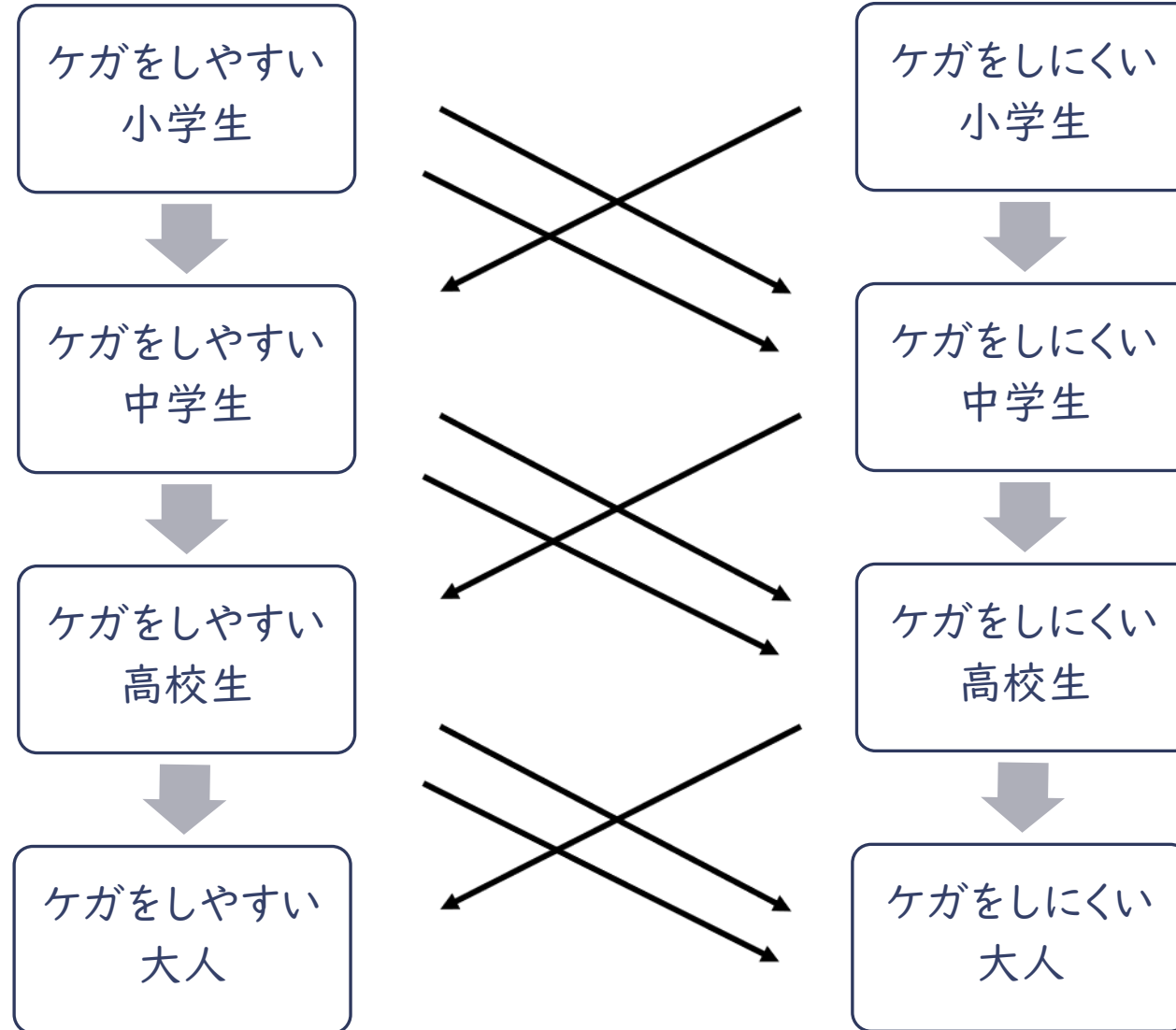
両足の足底を合わせましょう。



肘を太ももに当て、体を前方へ傾けましょう。太ももが伸びた状態を保持します。



元の姿勢に戻りましょう。



参考文献  
『学校を変えるいじめの科学』和久田学

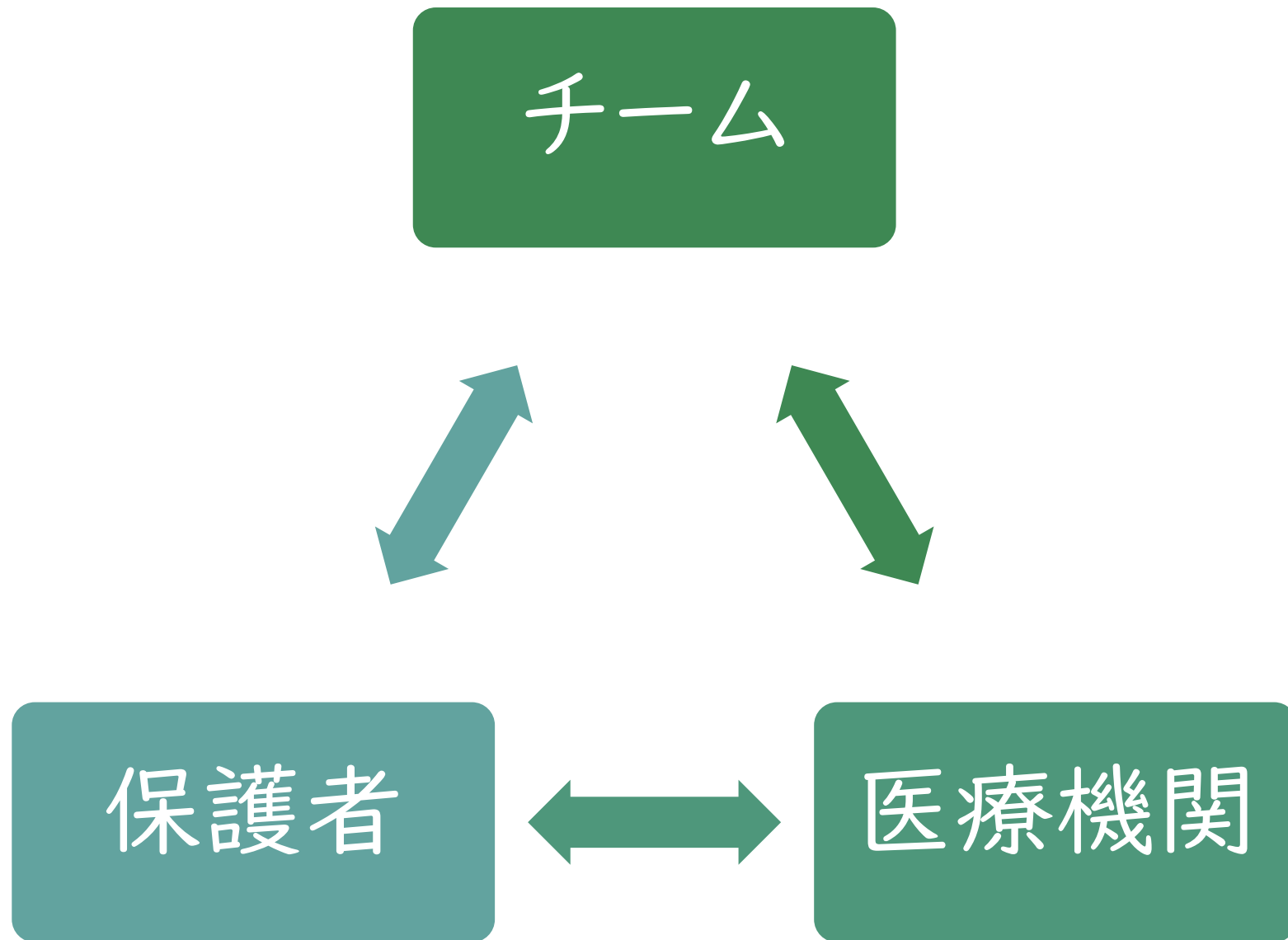




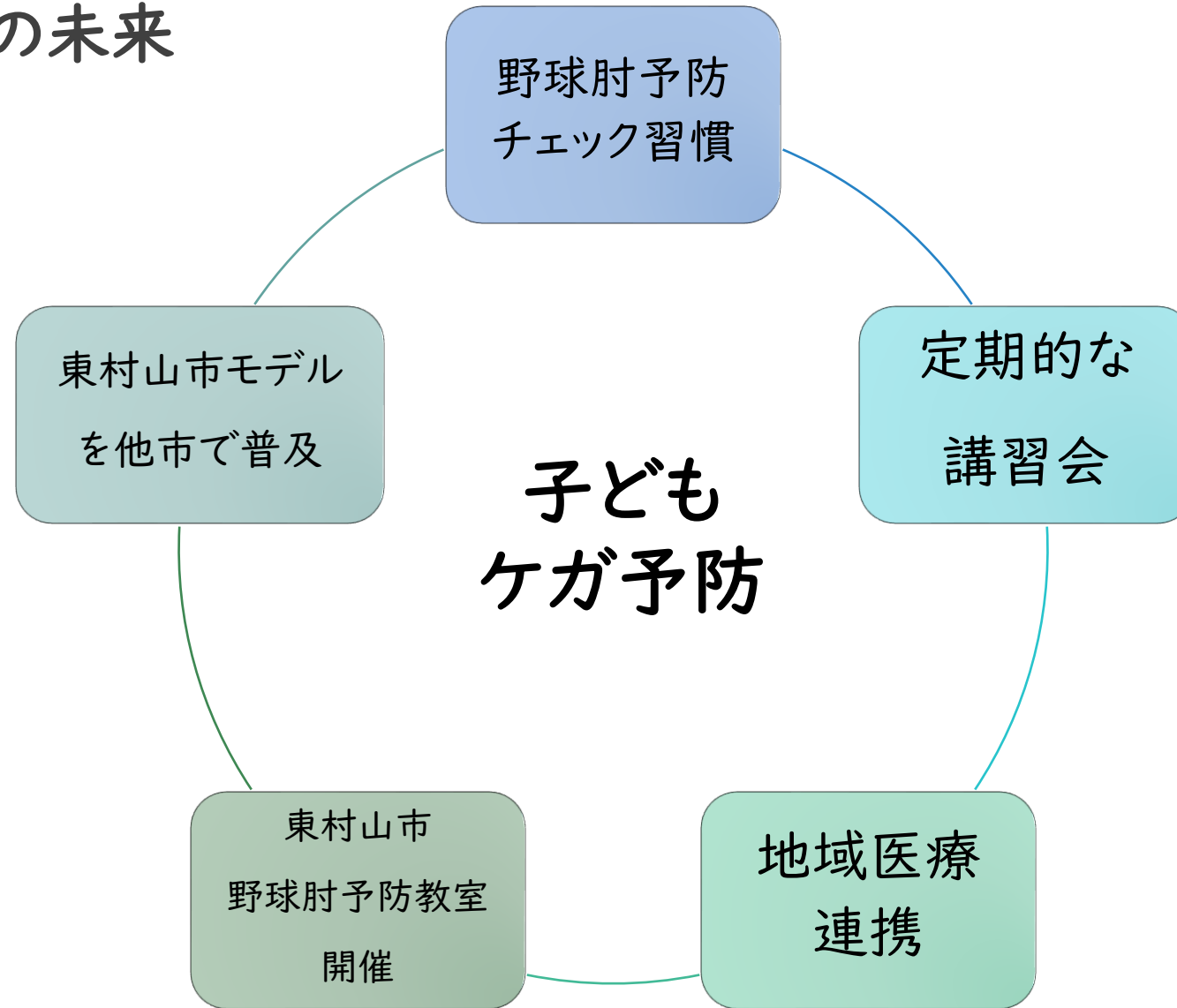
継続的に取り組む環境づくりが必要不可欠

チーム  
保護者  
医療機関

3者が連携を取り  
地域の中で協力体制を作り  
子供の体力・競技力を  
一緒に育てていきましょう



## 講習会とその先の未来



# 【近隣の野球肘・スポーツ障害に強い接骨院・整骨院】

\* 東村山市 \*



おがわ接骨院

小川 真生 先生

〒189-0023  
東京都東村山市美住町1-4-5  
TEL&FAX: 042-398-4123



安川接骨院 東村山院

松本 俊  
芦澤 寛太

〒189-0003  
東京都東村山市久米川町4-3-39  
TEL&FAX: 042-397-5397





# 【近隣の野球肘・スポーツ障害に強い接骨院】

＊ 東大和市 ＊



上北台整骨院

澤渡 佑磨 先生

東京都東大和市立野1-22-22

TEL 042-590-1642

＊ 武蔵村山市 ＊



やまかわ整骨院

山川 睦 先生

東京都武蔵村山市大南2-45-6

TEL 042-565-1202



# 【近隣の野球肘・スポーツ障害に強い接骨院】

＊ 清瀬市 ＊



ふかさわ接骨院

深澤 晃盛 先生

東京都清瀬市野塩5-285-11 Hagane1階

TEL 090-3809-0881



＊ 東大和市 ＊ 【バスケットボール専門】



多摩整骨院

斉藤 健 先生

東京都東大和市蔵敷1-451-4

TEL 042-563-2606



# 【近隣の野球肘・スポーツ障害に強い接骨院】

\* 東久留米市 \*



わたなべ鍼灸整骨院

渡部 憲史 先生

東京都東久留米市神宝町2-7-13  
TEL/FAX: 042-479-4050





ご清聴ありがとうございました

