

大きなボールを投げる練習は野球肘(肘内側の痛み)予防に貢献するか?

健康・スポーツ科学センター
助教
本山 清喬



研究シーズの紹介

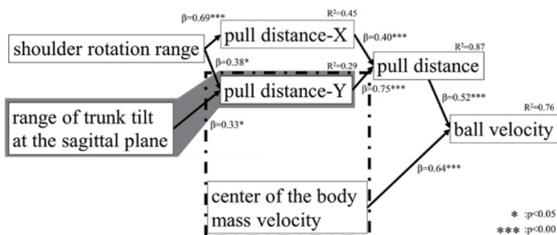
本研究は、肘内側の傷害の多くはピッチャーで発生している。野球は比較的軽いボールを投球するが、小さいボールを投げる際の特徴である回内動作(テイクバック時にボールを投球方向の反対に向ける)はボールの加速にどのような影響を及ぼすのかを明らかにする。また、大きなボールを投げる際の特徴である大きなテイクバックは肘へのストレスを低下させ

ることができるのか検討した。その中で、ボール速度獲得プロセスをボールの把持性および助走の有無で比較した結果、把持可能なボールを助走なしで投げる動作とその他の助走有の投球動作および把持不可能なボールを投げる動作は異なるボール速度獲得プロセスであった。

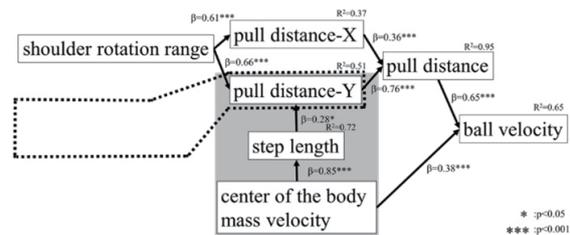
ポイント ボール速度獲得プロセスの比較

- パス解析により、ボール速度の獲得プロセスを明らかにすることが可能
- 助走無,ソフトボール投げは体幹の前後傾を利用しボール速度を獲得する

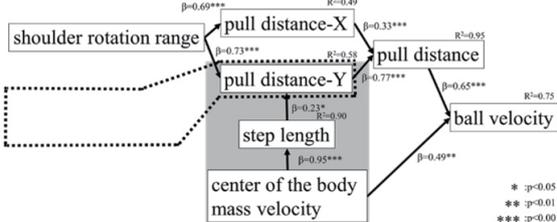
A: graspable ball throwing without run-up (SBOR)



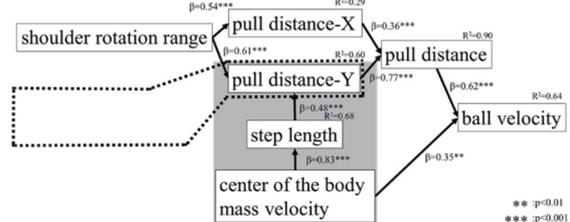
B: graspable ball throwing with run-up (SBWR)



C: non-graspable ball throwing without run-up (DBOR)



D: non-graspable ball throwing with run-up (DBWR)



期待される活用シーン

● 選手



ボールの大きさの変更によって生じる感覚のずれの原因を知ることができる



● 指導者



競技トランスファーなどによって生じる競技間の違いを適切に理解する

