

野球障害のセルフチェックのお願い



👉 冬のシーズンオフの間に自身の身体を見直そう！

～小学生、中学生の野球選手へ～

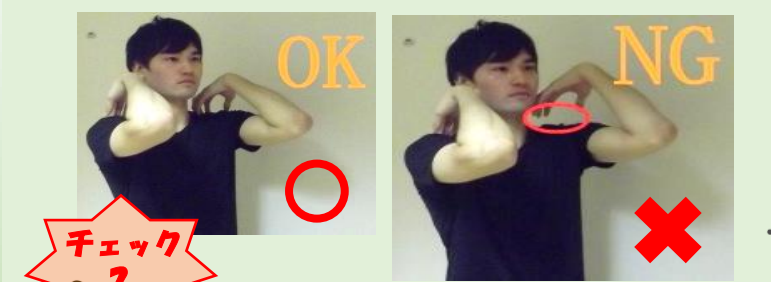
冬のシーズンオフの時期は、肩や肘を休めて、自分の身体の状態を調整する大切な時間になります。この時期に必ずセルフチェックを行いましょう！

肘



チェック 1

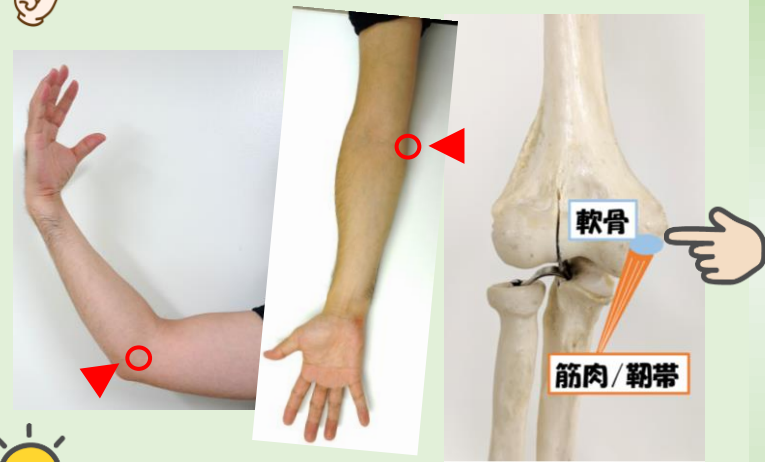
肘を伸ばした時に
左右差はありませんか？



チェック 2

肘を曲げた時に
左右差はありませんか？

チェック 3 肘の内側の骨を押すと
痛みがありませんか？



💡 肘に痛みがみられなくても、
肘の曲げ伸ばしで、明らかに左右差が
あれば、医療機関の受診をお勧めします。

肩

チェック 1 反対側の肩の先の床を楽に触れますか？



ポイント ・体をねじらないこと
・顔は真正面を向く

チェック 2 頭の上側の床を楽に触れますか？



ポイント ・腕と肘と手の甲を浮かさない
・左右での違いを確認する

💡 肩は上記チェックに引っかかり、更に投球時の痛みや違和感を伴う場合は医療機関の受診をお勧めします。

－保護者の皆様へ－

セルフチェック項目で気になるところがあれば、医療機関での診察、レントゲン写真をお勧めします。初めて行く医療機関では、受診前に野球障害の診察が可能か電話で確認してから受診をしてもらうとよいかと思えます。また野球医療サポート栃木のホームページに医療機関の情報も載せておりますのでご参照ください。