高校野球選手における腰痛予防対策の開発に関する研究

野球選手の腰痛

野球選手において腰痛は頻発する症状です。多くは「非特異的腰痛」と呼ばれる原因がよく分からないタイプのものですが，腰の骨が分離してしまう腰椎分離症を発症することも少なくありません。このような腰痛により練習・試合を長期間中断せざるを得ないことがあります。よって，野球選手の腰痛予防対策は重要です。

腰痛予防対策を確立するためには，まず状況把握と分析が必要です（van Mechelen）。

本研究は，腰痛の有無と身体的な特徴，柔軟性や筋力などを比較検討しました。

調査の方法

静岡県内および三河地区の高校野球選手77名を対象としました。

アンケートにより腰痛の有無を確認しました。

身体計測で，身長や体重，お尻周りなどを測定しました。

柔軟性では，ももの前，ももの後ろ，立位体前屈，股関節の回旋などを測定しました。

筋力では，握力や背筋力などを測定しました。

結果（一部）

	人数：名	身長：cm	体重：kg	BMI	臀部周径：cm
腰痛なし	61	169	64	22.2	91
腰痛あり	16	172	68	22.8	93

	立位体前屈：cm	股内旋：右：度	股内旋：左：度	SLR：右：度	SLR：左：度
腰痛なし	7.2	45	42	73	73
腰痛あり	5.5	51	47	75	77

結果（一部）

	握力：右：kg	握力：左：kg	背筋力：kg
腰痛なし	37.5	38.1	111.4
腰痛あり	39.6	40.3	113.3

この研究から得たもの

腰痛のある選手のほうが，身体が大きい。

柔軟性や筋力には違いはない。

課題

腰痛には体を曲げると痛い，反らすと痛い，どちらも痛い，というタイプがあります。

調査を進め，どのようなタイプの腰痛では，どのような身体的な特徴や，柔軟性，筋力の違いがあるか，検討する必要があります。

その上が，腰痛に対する対応策を検討しなくてはなりません。

研究者）
根地嶋誠＊,1)
協力者）
松本武士2）、山﨑一史3）、杉浦舞2）
1)聖隷クリストファー大学、2)浜松市リハビリテーション病院、3)菊川市立総合病院