

リトルリーグ東海連盟に対する傷害予防

接骨院千寿堂

馬越信行

全日本リトル野球協会リトルリーグ東海連盟

古田 強 野道輝夫

【はじめに】

リトルリーグは、9歳から12歳の少年少女を入団対象とした、プロ野球と同じ硬式ボールを使用する野球競技である。小中学生における野球競技のケガは、一般的に肩や肘などさまざまな部位に多く問題になっているが、リトルリーグの指導現場においても、子供たちのケガについての危惧感を抱かれており、平成14年に全日本リトル野球協会リトルリーグ東海連盟から「子供たちのケガを防ぎたい・減らしたい」との相談を受け、翌15年より、「傷害予防」を目的とした活動を行ってきた。

【活動の趣旨・目的】

傷害予防を目的としたこの活動「からだ向上プロジェクト」は、グラウンドサイド・医療サイドにおいて「自分たちの子供は、われわれ大人で守ろう！」を共通のスローガンとし、「子供たちが

安全にスポーツを楽しむ」ための環境づくり・仕組みづくりを目標としている。

我々はその目標を実現するため、指導者・保護者などの大人たちに「体の仕組みやケガについての知識」を学んでもらい、自分たちが子供を守るという意識を高めてもらうこと、また、ケガの早期発見や予防を目的として、子供たちと積極的に触れ合い、子供との絆を深めてもらうことを重要課題として活動を行っている（図1）。

【活動の内容】

これまでの活動は、指導者・保護者を対象とした講習会「からだ向上セミナー」の開催、各講師によるテキスト用の小冊子「からだ向上プロジェクト」の作成、子供たちの健康面を管理する“健康管理係”の設置、そして子供の成長やケガの履歴を記録する野球健康手帳の発行の4つである（図2）。

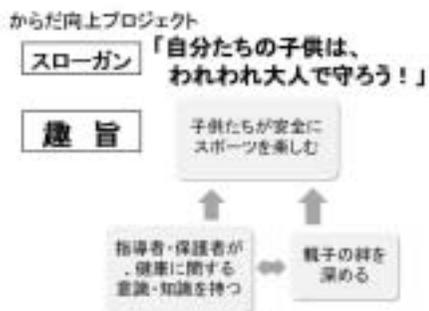


図1. 「からだ向上プロジェクト」のスローガンと趣旨



図2. 「からだ向上プロジェクト」の活動

1. からだ向上セミナー

「からだ向上セミナー」は、多くの先生方のご協力のもと、「肩と肘」、「腰」、「膝」、「足関節と下腿」の4部位を、年2回ずつ2年1サイクルの割合で開催している。

各部位の講習会は、医師による「体の仕組みとケガの説明」の後、理学療法士やトレーナーによる「ケガのメカニズム」・「コンディショニングの実技」を指導している。

第1回を、平成15年9月に総論的な内容で行い、第2回目以降から各部位に分けて行ってきた。

各リーグからは、監督・事務局長・健康管理係の参加を義務づけ、各リーグ3～5名で合計200名余りの人が参加している。

2. 小冊子の作成

「からだ向上セミナー」の講師によるテキストを月刊誌である「ぼくらリトルリーグ」に連載し、連載終了後に小冊子にまとめて指導者・健康管理係全員に配布した。指導現場や家庭において、気軽に反復して読み返し、ケガの予防につなげてもらえることを望んでいる（写真1）。



写真1. 講習会用のテキストとして用いる小冊子

3. 健康管理係

各リーグには、子供たちの健康をサポートする“健康管理係”を設け、数名ずつのお母さんに担当してもらっている。セミナーに必ず参加してもらうことで、ケガが起きた際の対応やグラウンド外での簡単なトレーニング（チューブトレーニングなど）のフォローなど自発的に選手のサポートを

してもらうことを望んでいる。何よりも、野球の指導者以外に何でも相談できる存在がいつもグラウンドにいることは、子供たちにとってとても安心できることであろう。

4. 野球健康手帳

野球健康手帳には、体格、運動能力に加えて、ケガの履歴を記録するよう工夫がしてある（写真2）。



写真2. 野球健康手帳にあるケガの記録欄

今までもケガの調査を行ってきたが、記録の付け方が曖昧になってしまい正確性に欠けるという問題があった。そこで、野球健康手帳を選手・保護者の手元に常に置き、痛みの出現や医療機関への受診の際に適宜記載することにした。これによりリトルリーグにおける外傷発生状況の全体像の把握につながることを期待したい。

また、記録を取り続けることにより、子供達には自らの健康への関心を高めることにつながれば良いと考えている。指導者や保護者たちには、この情報をフィードバックして指導内容や指導方法の工夫につなげてもらいたい。そして、医療機関受診の際には、治療やリハビリの重要な情報になり得ると考えている。

【まとめ】

大人が絶対的に管理する子供のスポーツ現場において、子供のケガを減らすためには、指導者や保護者の意識・責任感が高まらなくては実現できるものではない。これまで「からだ向上セミナー」に積極的に参加してもらったことで、多くのリー

グの指導者・保護者の方々に、少しずつ良い変化がみられているようである。

また、子供たちの体の異常を早期に発見し、子供から直接悩みを聞き出すには、家庭内でのスキンシップが重要であり、ストレッチやマッサージを親子で行うことによって親も子も新しい発見があるようである。

今後は、より継続的に、かつ、より多くの子供たちの健康をサポートできるようムーブメントを広げ、組織的な活動にしていかなければならないと考えている。