

①麻生伸一 整形外科医、滋賀県

京都市の中高一貫校(生徒数約 1700 名)でスポーツ障害専門の校医

- ・月 2 回の診察
- ・生徒、教員を対象にスポーツ外傷・障害や熱中症予防等の講演会
- ・特定のクラブを対象に外傷・障害の種目特性を説明、簡易メディカルチェック、トレーニング指導

②今井立史 整形外科医、山梨県

2009 年より、甲府市内の小中学校にスポーツドクター学校医制度が導入され、6 名の整形外科医が学校スポーツ医として就任している。学校スポーツ医の職務は以下のとおりだが、市の予算の関係で、概ね 1 人で 7 校、約 3000 人を担当している。また、その結果を全体の養護教諭と共有し、スポーツ障害の予防やスポーツ指導に役立てている。

- ・父兄対象の講演会の実施
- ・養護教諭や体育教諭に対する相談と指導
- ・生徒のスポーツ傷害相談
- ・スポーツ実践を通じた肥満児対策

③南谷哲司 整形外科医、大阪府

中・高運動部への講演、検診

地域の中・高校の運動部の部員、父兄に対し、スポーツ傷害の理解と予防、ストレッチのやり方、効果的なトレーニング法、栄養などについて講演を実施。講演内容は指導者と事前に相談。事前に生徒に障害のアンケート調査を行い、講演で説明している。また、月 1 回、土日、サッカー、野球、バスケットなどを対象に運動器の検診を実施し、学校にフィードバックしている。

④大場俊二 整形外科医、大分県

学校医としての高校運動部生徒に対するメディカルチェックと健康指導

毎年、運動部生徒に対して課外授業として健康管理の講演。検診時に運動部学生のメディカルチェックを行い、2 次検診、指導を実施している。流れは以下のとおり。

- ・事前に問診票を配布し記入させる
- ・養護教諭が問診、整形外科検診
- ・2 次検診が必要な生徒には病院受診をすすめる
- ・要指導の生徒には指導箋を部活主任を通じて配布し、セルフケアを勧めている

⑤大谷俊郎 慶應義塾大学スポーツ医学センター

一貫教育校におけるスポーツ医学相談、講演

一貫教育校において小学 1 校、中学 3 校、高校 2 校に出向き運動器検診を 1 校当たり年 3~8 回相談を実施している。また、生徒、保護者、部活動スタッフを対象にスポーツ障害予防の講演会を実施している。

野球少年へのアドバイス

成長期の子どもたちが、好きな野球で重大な障害を受けることなく、楽しく永く野球を続けてもらうための提言をご紹介します。

（日本臨床スポーツ医学会「青少年の野球障害に対する提言」、1994）

□ **野球肘の発生は、11・12歳がピークです。**

したがって、野球指導者は特にこの年代の選手の肘の「痛み」と「動きの制限」に注意しなければなりません。

□ **野球肩の発生は、15・16歳がピークです。**

肩の痛みと投球フォームの変化に注意を払う必要があります。

□ **野球肘・野球肩の発生頻度は、投手と捕手に高い。**

したがって、各チームには投手と捕手は2名以上育成しておく必要があります。

□ **練習日数と時間について**

小学生では、週3日以内、1日2時間以内が望ましい。

中学生・高校生では、週1日以上の休養日が必要で、

個々の選手の体力と技術に応じた練習量と内容が望ましい。

□ **投球数は、試合を含めて**

小学生では、1日 50球以内、週200球以内、

中学生では、1日 70球以内、週350球以内、

高校生では、1日100球以内、週500球以内、が望ましい。

なお、1日2試合の登板は禁止すべきです。

□ **小・中学生にはシーズンオフを設け、その間は野球以外のスポーツも楽しむ機会を与えるのが望ましい。**

野球における肘・肩の障害は、**将来重度の後遺症を引き起こす可能性がある**ので、その予防のためには、指導者の密な連携のもとで、専門医による定期的検診が必要です。