

高校野球選手) 肩・肘の怪我予防には、ストレッチと筋力トレーニングのどちらが適切なのか？

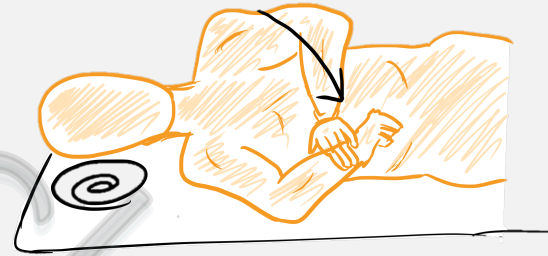
Shoulder stretching versus shoulder muscle strength training for the prevention of baseball-related arm injuries: a randomized, active-controlled, open-label, non-inferiority study, Shitara, et al, 2022

肩と肘の傷害予防において、筋力トレーニングはストレッチに劣らず効果があり、傷害率が低く、傷害リスクも低かった。

対象

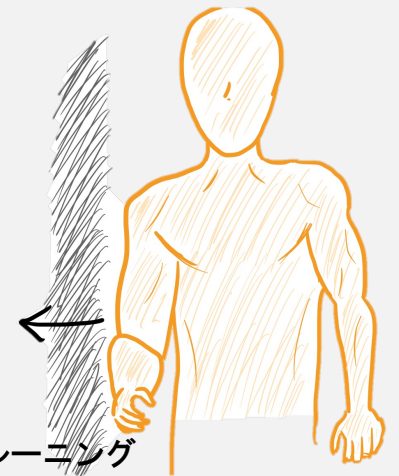
高校生野球選手113名
ストレッチンググループ（62名）と
筋力トレーニンググループ（51名）に
ランダムに割り当てられた。

ストレッチング



VS

トレーニング



測定方法

特定のセッションを毎晩行い、150日間に渡って肩と肘の状態を監視。
傷害率、傷害のリスクを調査。

結論

外旋筋トレーニングはストレッチにも劣らず、**傷害率・傷害リスクの低下・予防に貢献**する。

外旋筋力の低下は、高校野球・プロ野球において傷害の危険因子とされており、外旋筋を鍛えることで、相互抑制により内旋筋を緩めることができ、可動域の改善にも効果がある可能性がある。

