

スポーツでの「けが」防ぐ

豊川 武長さん、裴さん迎え講演会

リハビリ
ニック
整形
大崎

第一回大崎整形野球障

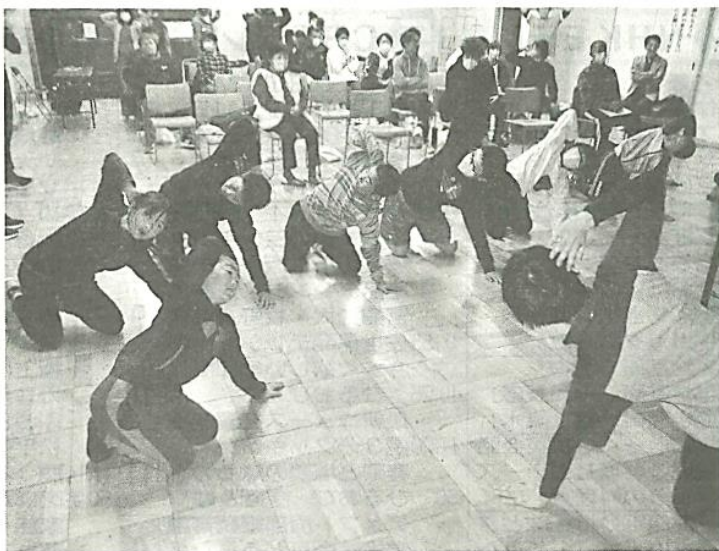
ーで開かれた。

害予防講演会が2日、豊

大崎整形リハビリクリ

川市八南生涯学習センタ

ニック(同市大崎町)が、



スポーツでけがをしない
ための知識を多くの人に
知ってもらおうと企画し

た。名古屋市立大学整形
外科講師で中田ドラゴン
ズチームドクターを務め
る武長徹也さんが「成長
期野球選手の障害予防―
ドミニカで学んだこと―
▽同院リハビリスタッフ
が「野球選手なら毎日取
り組みたいストレッチ・
エクササイズ」▽豊川市
民病院整形外科部長の裴
漢成さんが「ヒトの進化
と遊び場からみえてくる
機能不全とパフォーマンス
ス向上」―をテーマに解
説した。

ストレッチを体験する
子どもたち―豊川市八
南生涯学習センターで

武長さんは「ドミニカ
の子どもたちは、ひじの
故障がない。その理由を
探ると子どもたちは野球
を楽しく取り組み、投手
は全力で投球せず、打っ
てもらうために軽く投げ
ている。本格的に取り組
むのは成長してから」と
述べた。

裴さんは「きまぐまな
スポーツに取り組むこと
で、けがを減らせる。子
どもの頃は一つの競技に
絞らず、いろいろなチャレ
ンジしてほしい。けがを
心配するあまり最近が高
所へ登る遊具が少なくな
っていることも、子ども
の成長にはマイナスにな
っている」語った。また
成長期は骨と筋肉の成長
に差が生まれ、体の動き
が悪くなる「クラムジー」
の時期があるとし、「こ
の時期は無理に練習しな
いことで、けがを防げる」
と語った。今後も講演会
を定期的に開催していく
という。

【竹下貴信】