

## 肩関節のスポーツ障害

### ～障害予防のためのポイント～

昭和大学 スポーツ運動科学研究所 講師  
神奈川県理学療法士会 スポーツ局 競技スポーツ支援部 副部長  
理学療法士 田村将希

投球障害肩に代表されるような肩関節のスポーツ障害は、同じ動作を何度も繰り返して行うことで生じる場合が多いです。肩関節を構成する上腕骨と肩甲骨のかみ合わせが悪い状態で、頭上から腕を振り下ろすような動作を何度も行うと、肩関節に大きな負荷が繰り返し加わります。このように、何度も繰り返して負荷が加わることによって、肩関節に可動域制限や不安定感が出現し、疼痛へとつながっていきます。特に、肩甲骨の機能低下が問題となり疼痛が生じていることが多いです。しかし、肩甲骨は視界から外れた背中にあるため、選手本人の自覚がないまま可動性や安定性が低下していることがほとんどです。肩甲骨の機能低下を防ぎ、肩甲骨と上腕骨のかみ合わせがよい状態で運動できることが、肩関節のスポーツ障害予防の大きなポイントとなります。

本講座では、肩関節のスポーツ障害発生のメカニズムを説明し、肩関節のスポーツ障害を予防するために必要な知識と障害予防のための運動療法について解説いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：2024年7月28日（日）  
10:00～11:00(受付開始 9:30～)

開催形式：オンライン開催

参加費：無料

申し込み方法：[申し込み URL](#) または QR コードより Google フォームで情報入力

