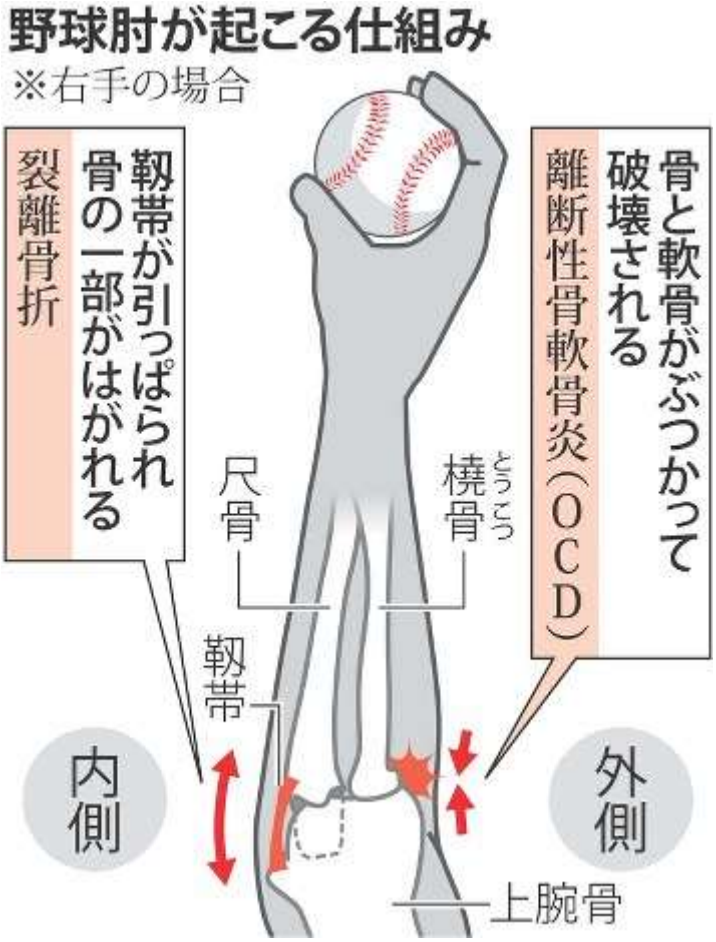
ドミニカ 少ない「野球肘」 背景に日本と異なる指導法

毎日新聞 2018 年 4 月 8 日 10 時 30 分(最終更新 4 月 8 日 10 時 30 分)



野球肘が起こる仕組み
ドミニカで子どもたちの肘を検査する古島医師（右）＝古島医師提供

多くのメジャーリーガーを輩出しているカリブ海の小国・ドミニカ共和国を日本の医師が訪れ、野球少年に多い関節障害「野球肘」の発症率を調べたところ、日本に比べ圧倒的に低かった。医師は「プロを目指すためには、成長期に体を壊さないことが大切」と、学童野球における指導方法の見直しを訴えている。

＜野球肘＞二の舞い防げ　元球児のスポーツドクター
＜ドミニカ＞バントや変化球打ちの練習はしない

医師は慶友整形外科病院（群馬県館林市）スポーツ医学センター長の古島弘三さん（47）。ドミニカは人口約1000万人にもかかわらず、第3回ワールド・ベースボール・クラシック（2013年）を制した。古島さんは「学童野球の指導法がいい」との評判を聞き、今年1月、スポーツドクター2人とドミニカを訪れた。

5カ所の地区でエコー検査機器を使って小学生から高校生の選手約140人を調査。その結果、肘の外側の骨と軟骨がぶつかって破壊される離断性骨軟骨炎の発症率は0%だった。慶友整形外科病院の検診で発見されるのは3%。日本の同世代の発症率は2～8%とされている。

さらに、内側の靱帯（じんたい）が引っ張られて骨の一部がはがれる裂離（れつり）骨折の発症率は、同病院で35%、日本では30～50%とされるのに対し、ドミニカは15%だった。日本では約半数近くの小学生が肘の痛みを経験しており、世界的にも異常な数値だという。

野球肘は、投球時に肘に過度な負担をかけることで起こる。日本整形外科学会などによる16年度の調査によると、中学生の練習日数は7割以上が週に6、7日と答えた上で、3割以上が土日の練習時間は7時間以上と答えた。一方、古島さんによると、ドミニカの小中学生の練習は週5日ほどで1日の練習時間も3時間に満たない。また「子どもが好きな」バッティングに重点を置き、日本に比べ投球数も少ない。

ドミニカは「けがをさせないために指導者がいる」という考えで、「子どもたちがやりたいように自主的に練習し、野球を楽しんでいる」という。

損傷した肘の靭帯の代わりに正常なけんの一部を移植し固定する手術（トミー・ジョン手術）を約600例手がけた古島さんは「特に小学生の時は骨が未成熟で運動神経の基礎が伸びる時期。いかに体に負担をかけずに運動神経を向上させるか、現場の指導者が正しい知識をもって指導すべきだ」と話している。【神内亜実】

野球肘

骨や筋肉が未熟な子どもにみられる肘関節障害。離断性骨軟骨炎は初期状態は痛みがないこともあるが、ひどくなると肘関節が変形する恐れがある。裂離骨折は学童期で、骨が未成熟な時期によくみられる。重症化すると、将来、痛みを繰り返したり、投球できなくなったりする可能性がある。ボーイズリーグなどが加盟する日本中学硬式野球協議会は、中学生の投球を「１日7イニング以内とし、連続する2日間で10イニング以内」などに制限する指針を設けている。今後、投球数制限についても議論が必要だとされている。

ドミニカ野球は楽しくが基本　褒め言葉並べ少年指導

＜カリブの野球国を歩く　４:ドミニカ共和国編１＞

前回の１３年WBCで優勝したドミニカ共和国は、１６年開幕時に米国に次ぐ８２人がメジャー登録された。殿堂入りした元投手のペドロ・マルティネス氏（元メッツ）や１６年シーズン限りでの引退を表明したデービッド・オルティス（レッドソックス）らを輩出したカリブの盟主を歩き、現地の野球熱に触れた。

（２０１６年４月８日付紙面から）

全体練習前に子供たちの練習相手になるDeNA筒香

首都サントドミンゴ。着陸前に飛行機の窓から地上を見下ろすと、至るところに点在する野球場の多さに驚かされる。ドミニカ共和国を歩けば、球場、公園、道ばたと場所を問わず、笑顔で野球を楽しむ子供たちに出会う。

ドミニカ野球の基本は「野球を楽しくプレーすること」だ。同国出身の選手が見せる守備での柔らかなグラブさばき、そしてパワフルな投球と打撃は、身体能力の高さだけがすべてではない。幼少期から一貫して行われる「個々の才能や長所を伸ばす指導」がベースになっている。

子供たちにとって大切なのは、試合の勝敗以上に、長所を磨いて将来的にメジャーで活躍することだ。投球フォームが個性的でも、ストライクが投げられればいい―。足が遅ければ、打球を遠くに飛ばして走る時間を稼げばいい―。監督やコーチから飛ぶ声は「いいぞ、その調子」「次はもっとすごいプレーができそうだな」という褒め言葉が並ぶ。間違っても、「あんな球も捕れないのか？」などの叱責（しっせき）は聞かれない。

より実戦に近い練習が行われているのも印象的だ。たとえば、トスバッティングでは、日本ではボールを横から投げることが多いが、ドミニカではより正面に近い位置からトスする。理由は単純明快。試

合で投手は正面からボールを投げるのだから、同じ状況でボールをバットの芯で捉える練習をしなければ意味がないと考える。

ドミニカ共和国に代表される中南米の指導方法を日本に紹介しようと活動するのが、NPO法人BBフューチャーの阪長友仁氏（34）だ。新潟明訓で甲子園に出場し、東京6大学の立大では主将を務めた同氏は、一般企業を2年で退職後、アジア、アフリカ、中南米で野球普及に携わり、日本とは違う野球のあり方に感銘を受けた。

「中南米の野球を知れば知るほど、身体能力やハングリー精神の違いがすべてではない、長期的な視点で能力を伸ばす育成方法は日本でも可能だと、感じました」

各地で講演活動をするかたわら、昨年12月には中学、高校、大学の指導者15人とドミニカ共和国を訪問。現地で指導法の違いを紹介し、「野球だけではなく、日本の教育が抱える問題に対するヒントを見た気がすると言っていただいた」と、大きな手応えを感じた。

BBフューチャー傘下にある中学硬式チームの堺ビッグボーイズ（大阪）では、早くから子供の能力を引き出す指導に取り組み、DeNA筒香、西武森らを輩出した。日本野球がさらなる発展を目指す上でも、「野球大国」の理念や指導方法を知ることは、1つの答えにつながるかもしれない。