

スポーツする子どもの腰痛予防

徳島大医学部の西良教授が提唱



スポーツをする子どもの腰痛予防策として、徳島大学医学部の西良浩一教授(整形外科)が、下半身の関節を効果的に柔らかくす

るストレッチを提唱している。西良教授によると、1カ月ほど続ければ立った状態で前屈(立位体前屈)した時に指先と床までの間が約20%改善する効果があり、教育現場での普及を呼び掛けている。

下半身の関節 柔らかく

西良教授によると、腰を痛める子どもにも共通しているのは体の硬さ。特に太ももの裏側の筋肉「ハムストリングス」の硬さは骨盤の回転動作に影響し、痛める原因となる。無理を続ける腰椎分離症のほか、膝や足のけがも引き起こす恐れがある。

ストレッチの方法は①しゃがんで足首を握り、胸と太ももをくっつける②くっつけたまま膝をゆっくりと限界まで伸ばして10秒間姿勢を保つ③だけ。朝晩5回ずつ行うことが効果的としている。

バレエの準備運動などにある動きだったが、これまであまり注目はされていなかった。西良教授が患者に試したところ症状が改善したため、研究を続けてきた。

成人8人を対象にした実証実験では、1カ月で立位体前屈距離が平均20%改善。診察に訪れる子ども全員にも同様の結果が得られた。中には40%という驚異的なケースも。西良教授は体を半分折りたたむ姿勢から「ジャックナイフ・ストレッチ」と名付けている。

高知県教委は3年前から県内の小中学校でこのストレッチを導入し、朝の学活や体育の時間に行っている。体の柔軟性を測る全国測定では、導入前は平均以下の数値が目立っていたが、13年度は小学男子が全国5位、同女子が全国8位となった。

スポーツ健康教育課の山本儀浩課長補佐は「運動能力に関係なく、誰もが手軽に取り組める。効果がすぐに出るので子どもたちも楽しんでいる」と話す。

西良教授は「徳島の学校でもぜひ取り組んでほしい。体が柔らかくなれば、故障のリスクは減る。もちろん大人にも効果はある」としている。

(矢田諭史)

手軽なストレッチで効果



【上】ストレッチ開始前の姿勢 【下】ストレッチ中の姿勢

