

# はなやま



## スポーツの楽しさを忘れてしまった子供たち

スポーツは本来、気晴らしをする、楽しむといった要素を含んだ語源がある。しかし、日本においてスポーツは武士道の鍛錬や修行といった要素が融合し、厳しい練習に耐えることや厳密な上下関係が強く存在している。特に野球では、戦後軍人教育の一環として根性を鍛えることに利用されてきた。しかし、現代となっては根性論や勝利至上主義といった考えが本当にスポーツにとって大事であるのか、障害を負ってまで子どもたちに強いる必要があるのかが問われている。楽しいはずのスポーツがいまだに根性論で教育され、ケガを美談に変えてスポーツを報道するメディアには違和感がある。

### 野球障害の現状

日本では、まずは高校で活躍しなければプロ野球選手になれないと考えている大人、選手がたくさんいます。プロを目指して推薦で強豪校に入るのが目標になってしまっている現状の問題点もありますが、小中学生の時期から練習量と練習時間がすごく長い。そういうチームではなかなか休めず病院にすら行けません。痛いと言ったらレギュラーを外されてしまいます。一方で、痛みを耐

えきれず病院に来ても早く復帰しなければならない状況で、リハビリで2、3か月の保存治療にも待ちきれず勝手に復帰してしまう選手もいます。そういった選手は、結果的にはその後も痛みを抱えたまま十分なパフォーマンスを発揮することができずに終わってしまうことが少なからず見られます。

### 勝利至上主義色が強い野球界

一つの事例として、大会で何度も優勝する小学生の野球チームがあります。そのチームでは、休日は朝8時から18時まで練習し、試合の日にはトリプルヘッダーが当たり前でほとんど毎日練習をしています。そんなチーム出身の子どもが、中学生になるとときには半数以上が野球を辞めてしまっています。小学生の時にみんなバーンアウトして（燃え尽き症候群）しまうのです。障害の背景には「勝つためにいい投手が投げ続ける」「チームが勝つために長時間練習する」「ミスすると怒声罵声で叱られる」といった学童野球から「勝利至上主義」が見えてきます。

## 成長期の問題

小中学生では骨が成長期にあるなか、肩や肘の弱い関節軟骨に負担をかけてしまって障害が引き起こされます。それが後遺症となり、中学・高校で、ちょっとしたことですぐに痛みが出てしまうような状況をつくり出してしまいます。小学生に対しても大人と同じ練習方法で指導する指導者がいますが、それが本当に成長期の子どもの指導に適しているのか？ 本当は負荷を減らしながら障害を予防し、どうやってうまく育ててあげることができるか、そういうところを成長期のスポーツ指導者は考えていく必要があります。

たとえばアメリカであれば、シーズンを変えて違うスポーツをやるということが行われています。また野球一色のドミニカ共和国では、ジュニア期にはみんながメジャーリーガーを夢見て楽しく野球をやっています。ドミニカの指導者は、いかに子どものいいところを伸ばしていくかを考えており、高校生世代から技術がグンと伸びるので、絶対にジュニア期で肩肘の障害を起こさせないという意識をもって指導に取り組んでいます。そういったよい部分を日本の野球指導において取り入れながら、日本の野球の良い部分も残しつつこれからの指導を考えていくべき時であると思います。

野球肘障害は学童期の指導者次第で障害の発症を減らしたりすることが可能です。ケガをした小学生の多くは、たくさん試合に出場し、たくさん投げている選手がほとんどです。小学生で身体が大きい子は力があって、出場すれば活躍してしまうわけですから、試合に出されることが多くなる、そういう選手ほど注意しなければなりません。身体が大きくても骨は成長線がまだまだ残っている小学生なのです。



## ドミニカ共和国の野球

<メジャーリーガーを多数輩出するドミニカの育成方法>

私は2018年1月、7月と二度にわたって野球大国であるドミニカ共和国の少年野球を視察に行ったことがあります。当時、人口1億2千万人の日本のメジャーリーグ選手が8人であるのに対し、人口約1千万人のドミニカでは142人のメジャーリーガーを輩出しているといえ、その実力差がわかるでしょう。その差がどこにあるのかを知りたくなりドミニカまで足を運びました。日本式の野球指導しか知らなかった私はドミニカの練習を目の前にして本当にこれでうまくなるのだろうかと驚きました。練習といっても野原で野球遊びをしている光景にしか見えませんでした。子供たちの楽しそうな声しか耳に入らず全く大人の怒声罵声の声は聞こえません。日本の少年野球チームでは見られない光景に見惚れ、いつまでも見ていて飽きませんでした。

ドミニカの少年野球は、試合で勝利を求めています。対戦相手を常にリスペクトすることを教え、自分たちが勝ったら負けた相手にエールを送り、負けたら勝った相手を讃える。野球を楽しむことが第一であり、「勝利は後からついてくればよい」という考え方で指導していました。まさにスポーツマンシップを教育しています。



ドミニカ野球の指導者の考え方は、日本の「勝利至上主義」の考え方とは正反対にあります。ドミニカにはプロの球団はありませんが、メジャー傘下である育成目的のアカデミーがあります。スカウトは選手の野球障害に関しては非常に厳しいことでも知られています。スカウトする選手のチームに故障歴のある選手が多いとわかれば、そのチームからは選手をスカウトしません。入団後

はすべての選手の管理しており、肩・肘の障害が出ればどの段階で投げすぎたのかを調査します。そこで指導者が無茶させたと判明すればすぐに解雇するほど指導者の責任を追及します。指導者は子どもたちが怪我をしないよう見守るために存在しているという考え方なのです。これは彼らからすれば当たり前の考え方で、野球にかかわらずスポーツ指導者においては世界基準の考え方なのです。ところが日本では多くのスポーツで勝利のために指導者が厳しく、ケガをしてもチームのためとしてそれが美学となってしまっているのです。ドミニカの指導者は、子供たちに肩肘障害を起こさせてしまうということは、子供たちの将来の財産を奪うのと同じことだと言っていたのが印象的でした。

#### これからのスポーツ指導はどうあるべきか

野球による肩・肘の怪我は練習過多によって発生します。これまで私は、たくさんの学童からプロ選手まで診察してきましたが、多くの障害はまだ骨が成長していない時期からの投げすぎが主な原因です。小学生のときの障害はすぐ現れるとは限らず、中高生やその先で後遺症として痛みが出たり、何度も再発したり、手術が必要となるケースもあります。たくさん投げることで体に染み込ませるといった練習法は、成長期の子どもの骨には適していません。また、小中学校で技術を完成させようとしても、急激に身長が大きくなればそれまでの感覚と実際の動きが合わなくなる「クラムジー」という状況が発生します。四肢の長さ、重さが急激に変化し、力強さが増してくる時期です。すると結局、成長後の感覚と動きの再調整をしなければなりません。それを知らずに成長期で体力強化を中心とした過大な練習を繰り返すことは、障害を誘発しやすくなります。そういった知識を知らないまま指導することは今後の時代にはそぐわなくなってくるでしょう。

今変わらなければ新しい時代に取り残される

少年野球では、怒声や罵声を飛ばす指導者が多くいますが、子どもたちには精神的負担もかかり、先述のように身体的な負担もかかっています。これによって野球人口の減少にも拍車がかかっており改善が必要です。指導者が高圧的だと、子どもは怪我をしても報告できず、悪化させてしまうケースがあります。さらに大人のモラル面では喫煙問題も考えなければなりません。野球場内は禁煙にし、野球指導中は禁煙すべきでしょう。子どもたちの目の前で喫煙する指導者はそもそも子どもの身体のことなど気を使っていないよと言っているようなものです。特に野球においては指導者のモラルが時代遅れで、他のスポーツに取り残されてしまうスポーツの一つでしょう。そのほかには、長時間練習、土日の拘束、お茶当番、毎週の遠征試合などに保護者を拘束するといった仕来りも見直していかなければ、野球をさせたくても入部をためらう親も増え、ますます野球人口が減りいっそう低学年時から体の大きい高学年の小学生と一緒に練習をすることになるため障害リスクが高まります。競技人口が減り、さらにケガをする選手が多くなるといった負のスパイラルになってしまいます。少年野球は、子どもたちが野球の世界へ入るスタート地点。まずは怪我なく「野球は楽しい」と感じてもらうこと、野球を好きになってもらうことが大切です。

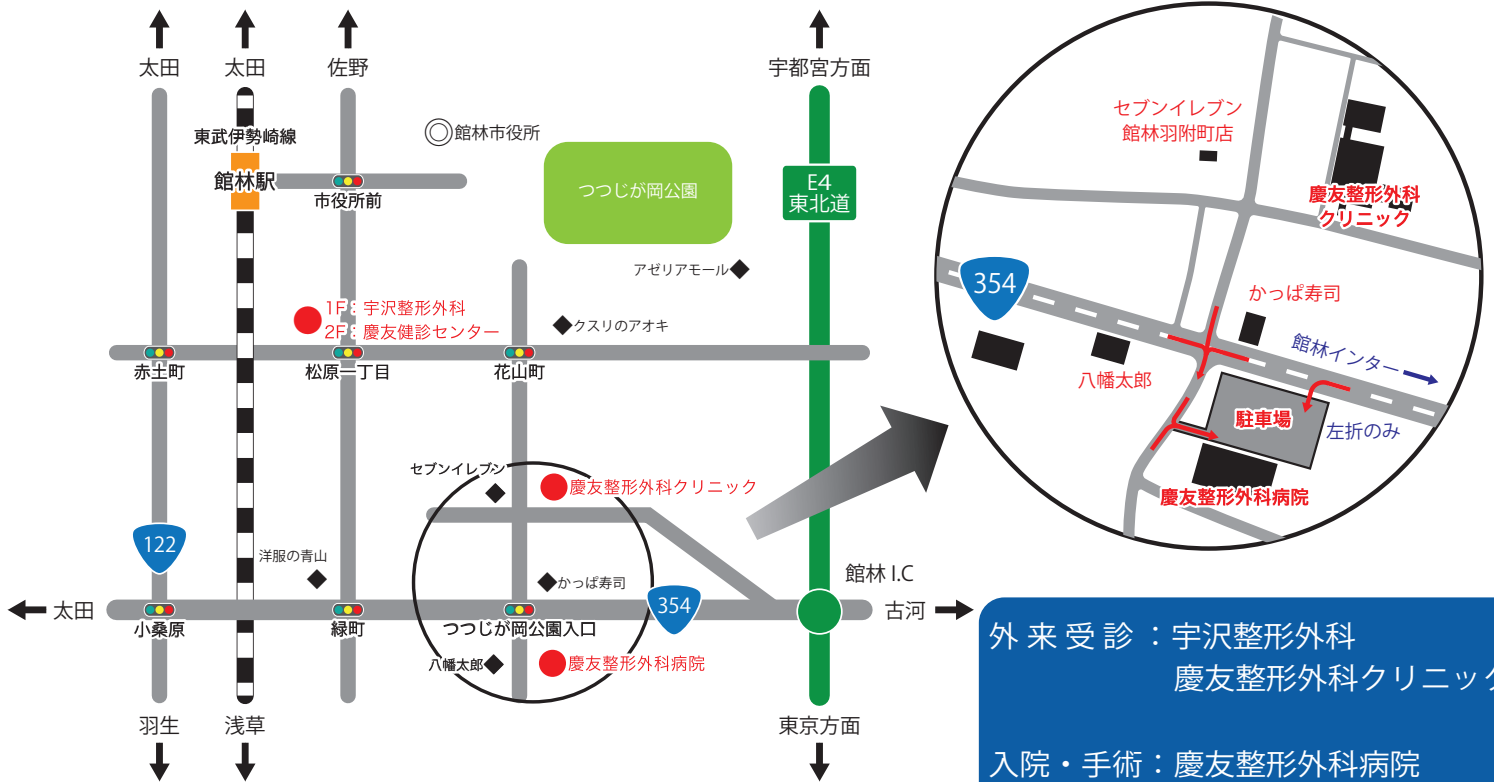




● 慶友整形外科病院スポーツ医学センター長  
古島 弘三 (ふるしま こうぞう)

日本整形外科学会専門医、日整会認定スポーツ医、日本スポーツ整形外科学会理事、  
日本肘関節学会評議員、日本体育協会スポーツドクター、群馬県スポーツ少年団野球部  
会顧問、全日本軟式野球連盟理事、日本ポニーリーグベースボール協会常務理事、  
一般社団法人スポーツメディカルコンプライアンス協会特別顧問。

## Information



外来受診：宇沢整形外科  
慶友整形外科クリニック

入院・手術：慶友整形外科病院

健康診断：慶友健診センター

慶友整形外科病院では外来受診は行いません。ご注意ください。  
外来受診される方は、慶友整形外科クリニックへお越し下さい。

### 外来

慶友整形外科クリニック  
0276-72-6000  
〒374-0011  
群馬県館林市  
羽附町 1741

### 外来

宇沢整形外科  
0276-74-8761  
〒374-0016  
群馬県館林市  
松原 1-10-30

### 入院・手術

慶友整形外科病院  
0276-49-9000  
〒374-0013  
群馬県館林市  
赤生田町 2267

### 社会医療法人 慶友会

<http://www.ku-kai.or.jp>

### 健診・ドック

慶友健診センター  
0276-75-7000  
〒374-0016  
群馬県館林市  
松原 1-10-30