



野球目的別サプリメント講座

繰り返し返される関節への負荷の

修復・健全性維持に「JOINT」(ジョイント)

MUSASHIトレーニングアドバイザー 丸茂大介

Q 高校2年生で、投手をしています。実は中学生の時に野球肘ひじになりましたが、今は痛みもなく、ピッチングは可能です。しかし、これからの時期は練習試合も多くするため、再び肘が痛くならないか少し不安もあります。こういった場合に自分自身でできる簡単なチエックや、痛みを防ぐよい方法があれば教えてください。(17歳投手、U君)

A 痛みには、さまざまあります。ボールを投げる時に肘の内側もしくは外側に痛みがある場合は野球肘、肩の前や後面に痛みがある場合には野球肩という可能性があるので。

野球肘の場合は、投球時の負荷で肘関節の輪

(じと帯が引)張られ、剥離骨折を伴うこともありますから注意が必要です。投球側の肘と逆側の肘とを比較したときに、投球側の①肘が曲がりにくい、②肘を伸ばしにくい、③曲げ伸ばしに痛みが伴うかどうか、これをチェックします。肘を曲げて、肩に触れることができない場合や、両肘を伸ばした時に投球側の肘が明らかに曲がったままの場合も注意が必要で、これらに左右差がある場合は病院での検査をおすすめします。

肩のチェックとしては、両手をハンサイズさせるように挙げ、痛みや違和感があるかどうか、両手を左右対称に挙げられるかどうかポイントになります。このチェックで痛みがある場合は要注意なのです。

こうした関節内のコンディショニングをサポートするサプリメントがMUSASHIのJOINT(ジョイント)です。関節の軟骨や靭帯、また関節内の滑液包などコラーゲン組織の再生や修復に役に立ちます。過去に野球肘の経験があるU君のように、関節部への不安がある選手には、予防という観点からもJOINT(ジョイント)の摂取をおすすめします。関節内の状態を良好に保つためにはスプーン1杯を1日1回、痛みのある場合には1/2杯を1日3回痛みがなくなるまで摂取することで回復を促進します。

また、練習後にはアイシングを20分行い、肩、肘、手首はもちろん、股関節周囲のストレッチをしっかり行います。疲労を翌日に残さないことが大切なのです。

ダメージを受ける関節、
屈伸部のコンディ
ション維持に
JOINT(ジョイント)

- 大(448g)・約4か月分) ¥18,900
- 中(224g)・約2か月分) ¥10,080
- 小(102g)・約1か月分) ¥5,040

※使用日数は添付のスプーンで1日1回1杯が目安です。



まるも、だいすけ
1980年9月30
日生まれ。東京
都出身。國學院
大久我山高野
球部時代は投手、野球、ゴルフ、アメフトなど世界レベルのアスリート育成を目指す。06年、MLBシカゴ・カブスでインターンを経験。帰国後はフリーのトレーナーとして活動。07年7月に神クレイティブスポーツを設立。東都大学リーグ1部の硬式野球部コンディショニング担当、日本アマチュア野球連盟主催の指導者講習会講師を担当するほか多数のチームをコーチ、選手に必要な身体作りを科学的に実践する。

Vol.6