

やり肘痛を持つ大学女子・やり投げ選手の投動作の改善過程 —走高跳の踏切練習を手がかりにした肘痛を発生しない投げ動作創発への取り組み—

金高宏文¹⁾, 渡壁史子²⁾, 松村 勲¹⁾, 瓜田吉久¹⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 山口短期大学

キーワード: やり肘痛, 起こし回転, 走高跳, 踏切練習, 動きの感じ

【要 旨】

やり投げをはじめ多くの投げ動作を含む多くのスポーツでは, 高いパフォーマンスを発揮するために体全体を使ってしなやかに大きなパワーを発揮することが効率的であるとされている. 一方, 体の一部, 例えば腕だけで大きなパワーを発揮しようとする, 効率が悪く, 往々にしてその部位を痛めたりすることも知られている. やり肘痛もそのような経緯で発生すると考えられている.

本研究は, 大学2年次の11月から慢性的にやり肘痛を多発するようになった大学女子やり投げ選手1名を対象に, やり肘痛を発生させない体全体を使った(「起こし回転」を効果的に使った)投げ動作を習得するために走高跳の踏切練習が有効であるかどうかについて検討したものである.

スポーツパフォーマンス研究, 1, 94-109, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者:金高宏文 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 kintaka@nifs-k.ac.jp

Improving a female javelin thrower's movement so as to avoid elbow pain: High jump takeoff practice

Hirofumi Kintaka¹⁾, Fumiko Watakabe²⁾, Isao Matsumura, Yoshihisa Urita¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Yamaguchi Junior College

Key Words: javelin thrower's elbow pain, erecting rotation, high jump, takeoff practice,
sense of movement

In many sports, such as javelin throw, that including throwing actions, an efficient way to have great force and achieve high performance is by using the whole body. On the other hand, when only a part of the body, e.g., the arm, is moved with great force, that is not only inefficient but in addition often results in injury. In javelin, elbow pain often occurs in such a circumstance. The present study examined a university female javelin thrower who started to have chronic elbow pain in November of her sophomore year, and evaluated the effectiveness

of high jump takeoff practice for mastering a throwing action that used the whole body (erecting rotation) in order to avoid elbow pain.