

ケガ予防のための 少年野球クリニック【チーム】

肩や肘に痛みを訴える少年野球選手を一人でも減らすため、選手自身や保護者・指導者がケガを予防するために、スポーツ医科学センターの専門スタッフが、科学的な根拠に基づいたアドバイスをご提供いたします!!「フォームチェック」や「トレーニング指導」などをチームで共有し、チーム全体のケガ予防につながる講座です。

- **対象** 10名以上でまとまって来館できる野球チーム
- **参加料** 10～15名（25,000円）16～20名（30,000円）21～25名（35,000円）
26～30名（40,000円）31～35名（45,000円）36～40名（50,000円）
※選手は最大40名まで、大人は無料です。
※消費税の変更により参加料金に変更になる場合がございます。
- **開催場所** 横浜市スポーツ医科学センター MEC ルーム
- **持ち物** 運動しやすい服装、室内履き、グローブ、手ぬぐいサイズのタオル、水筒
- **申込方法** お電話または総合受付にてお申込ください。
- **申込時必要事項** 下記5点
(1) 申込代表者氏名 (2) 申込代表者住所 (3) 電話番号
(4) チーム名 (5) おおよその参加人数
※申込代表者の方へ少年野球クリニックのご案内を送付します。
ご案内をお読みいただき、事前提出物をご提出ください。
- **申込開始日** 全日程5月13日（月）より先着順
※全日程に予約が入り次第受付終了
- **開催日時**



曜日・時間	開催予定日
土曜日 16:15～19:15	2019年8月10日
	2019年12月21日
	2020年1月25日
	2020年2月22日
	2020年3月28日

● タイムスケジュール

※全日程内容は共通です。

時間	内容
16:00~16:15	(1) 総合受付：料金のお支払い及び同意書記入 (2) 更衣室：お着替え（荷物を全部持って会場へ移動） (3) MECルーム：会場入り口でレシートを提示
16:15~17:15	フォームチェック 個別に超音波検査、全身理学所見評価
17:15~17:45	セミナー 野球選手におきる肩や肘のケガについて
17:45~19:15	実技 チェック法、ストレッチ、トレーニング、フォーム指導

【少年野球クリニックの様子】

ケガ予防のための 少年野球メディカルチェック フィードバックシート

発行元: YSMC 発行日: 2014年1月

この超音波検査結果

内容	健康	心身の状態、痛みを訴えても、痛みがあまりない状態にしてください。
内容	健康	心身の状態、痛みを訴えても痛み、痛みの程度が軽微な状態にしてください。

野球のために必要な体力

項目	結果	コメント	単位の改善メニュー
肩の可動域	合格	肩の可動域が広い状態に保たれており、十分な可動域を確保できています。引き続きこの状態を維持してください。	⑤⑥⑦
肘の可動域	かたい	肘の可動域が狭い状態にあり、十分な可動域を確保できていません。ストレッチやマッサージを行い、可動域を広げてください。	③
腕の可動域	合格	腕の可動域が広い状態に保たれており、十分な可動域を確保できています。引き続きこの状態を維持してください。	④
手の可動域	かたい	手の可動域が狭い状態にあり、十分な可動域を確保できていません。ストレッチやマッサージを行い、可動域を広げてください。	⑧
握力の可動域	よい	握力の可動域が広い状態に保たれており、十分な可動域を確保できています。引き続きこの状態を維持してください。	⑨

投球フォーム

自分でいなくても大丈夫！
自分でできた選手をたいしょーる！
動画メニューにおいてあるトレーニングをぜひ、自分で試してみてください！
（※動画、音声メニューあり）

ひたすらフォームを繰り返すだけでは、なかなか身につかない場合があります。その場合は、もう少し専門的な指導を受ける必要があります。その場合は、ぜひ個別のトレーニング指導を受けてください。

とにかく毎日やっつけてほしいメニューの「腕はもう一枚のシートにのっけるよ！」
自分で、やった方がよいメニューを探して○をつけておこう！



自宅に送付されるフィードバックシート例
参加者から「わかりやすい！」と好評の結果シートです。
動画と合わせて、後日自宅に送付されます。
測定結果に基づき、個別のトレーニングなども紹介しています。

お申込・お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター
〒222-0036 横浜市港北区小机町 3302-5
TEL : 045-477-5050

電話受付時間：月～土 9：00～21：00、日・祝 9：00～17：00



個人情報の取扱いについて

- 事業者の名称：公益財団法人横浜市体育協会
- 個人情報の利用目的：いただいた個人情報は、連絡等事務管理のために利用します。
- 個人情報の第三者提供について：いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- 個人情報の取扱いの委託について：個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い：必要事項をいただけない場合、お申込できない場合があります。
- 当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問合せ先
個人情報保護管理責任者 公益財団法人横浜市体育協会 事務局長
お問合せ窓口 総務部総務課 電話 045-640-0011 FAX 045-640-0021