

少年野球クリニック【個人】

【チームメイトと一緒に】【保護者・コーチと一緒に】

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『フォームチェック』『トレーニング指導』を学ぶことができる講座を開催いたします。

ケガをしないためには、自分のカラダの状態を知ることが大切です。
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!!



◆ **対象** 小学生・中学生の選手、保護者・指導者

※測定は小・中学生のみ

◆ **定員** 選手：25名 保護者・指導者：25名

◆ **参加料** 小学生・中学生1名 1,500円（税込み）

保護者・指導者1名 1,000円（税込み）

※消費税の変更により参加料金が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**

(1) 運動しやすい服装 (2) 室内履き (3) グローブ (4) 手ぬぐいサイズのタオル (5) 水筒

◆ **申込方法** 横浜市スポーツ医科学センター総合受付またはお電話（先着順）

※ご兄弟でのお申込以外は1回のお電話につき1組（選手とその保護者または指導者）のお申込となります。

◆ **申込時の必要事項**

(1) 参加者氏名 (2) 学年 (3) 電話番号 (4) チーム名 (5) 保護者同伴の有無

※保護者が同伴されない場合は、保護者の同意を確認させていただきます。

※結果送付先につきましては、当日受付時にご記入いただきます。

◆ **開催日程**

実施日（全日程土曜日 16：15～19：15）	申込開始日（全日程9：00～）
2019年 4月27日	3月13日（水）
5月25日	4月13日（土）
6月22日	5月13日（月）
7月27日	6月13日（木）
8月31日	7月13日（土）
10月19日	9月13日（金）

◆ 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：参加料のお支払い及び同意書記入 (2) 更衣室：お着替え（荷物を全て持って会場へ移動） (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 野球選手に起こ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】




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

- (1) 事業者の名称：公益財団法人横浜市体育協会
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 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