

# 「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・中学生のみになります。
- **定員** 選手:25名 保護者・指導者:25名
- **参加料** 小学生・中学生 1人 1,500円  
保護者・指導者 1人 1,000円
- **開催場所** 横浜市スポーツ医科学センター 小アリーナ
- **持ち物** 運動しやすい服装、室内履き、グローブ、タオル(手ぬぐいサイズ)、水筒
- **スケジュール**



時間	内容	会場
16:00~16:15	【受付】 総合受付にて参加料をお支払いいただき、更衣室でお着替えを済ませた後、小アリーナへ移動してください。レシートを提示して、アリーナへお入りください。(同伴の方も参加料が必要です。)	更衣室 小アリーナ
16:15~17:15	【フォームチェック】 個別に超音波検査、全身理学所見の評価、フォームチェックを行います。	小アリーナ
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】 チェック方法、ストレッチ・トレーニング、フォームの指導を行います	

## 【少年野球クリニック(個人編)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

所属: YSMC 名前: 田村 大輔 年齢: 10歳6ヶ月

17:15 超音波検査結果

ケガ歴: あり  
内観: 健康  
触診: 健康

超音波検査結果: 右肘関節、右肩関節、右肘関節、右肩関節、右肘関節、右肩関節

野球のために必要な体力

項目	結果	コメント	アドバイス
握力	合格	握力は、ボールをしっかりと握るために必要です。握力は、ボールをしっかりと握るために必要です。	⑤
肩関節可動域	かたい	肩関節の可動域が狭い可能性があります。肩関節の可動域が狭い可能性があります。	④
肘関節可動域	合格	肘関節の可動域は、ボールをしっかりと握るために必要です。肘関節の可動域は、ボールをしっかりと握るために必要です。	⑤
体幹筋力	よわい	体幹筋力が弱い可能性があります。体幹筋力が弱い可能性があります。	④
心肺機能	よい	心肺機能は、運動を続けるために必要です。心肺機能は、運動を続けるために必要です。	⑤

野球フォーム

フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。

フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。

フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。フォームチェックの結果、フォームを修正する必要があります。



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。

## 【クリニック講師】



坂田 淳(さかた じゅん)

早稲田大学、早稲田大学院、東都リハビリテーション学院卒

横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士

日本体育協会 公認アスレティックトレーナー

横浜肘検診協議会 委員

【専門】野球・ラグビーのケガ、特に肩・肘の障害

・日本整形外科スポーツ医学会 2011 年度<若手奨励論文賞>受賞

「内側型野球肘患者の疼痛出現における投球フォームの違いと理学所見について」

・日本臨床スポーツ医学会 2015 年度<学会賞>受賞

「少年野球選手における投球側肘外反弛緩性と内側上髁の形状との関連」

## ● 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にてお申込みください。

## ● 申込時の必要事項

①参加者氏名 ②学年 ③住所 ④電話番号 ⑤チーム名 ⑥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。

## ● 開催日時: 申込開始日

小学生対象		
実施日(全日程土曜日 16:15~19:15)		申込開始日(全日程 9:00~)
平成 30 年	5月19日	4月11日(水)
	6月16日	5月11日(金)
	7月21日	6月11日(月)
	9月15日	8月13日(月)
	10月13日	9月12日(水)
	11月10日	10月11日(木)
	12月15日	11月12日(月)
平成 31 年	1月26日	12月12日(水)
小・中学生対象		
実施日(全日程土曜日)		申込開始日(全日程 9:00~)
平成 30 年 8 月 18 日		7月11日(水)

## お申込・お問合せ

横浜市スポーツ医科学センター  
電話：045-477-5050 FAX：045-477-5052

### 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