

「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(選手・指導者・保護者)
※測定は選手(小学生・中学生・高校生)のみとなります。
- ◆ **参加料** 10~15名(25,000円)~20名(30,000円)~25名(35,000円)
※選手は最大40名まで(50,000円)
※大人は無料です。
- ◆ **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、タオル(手ぬぐいサイズ)、水筒
- ◆ **当日スケジュール**



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、会場へ移動してください。レシートを提示して、会場へお入りください。	更衣室 MECルーム
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。	MECルーム
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)の様子】



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。

【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臈顆の形状との関連」

◆ 開催日時

全日程共通	開催予定日	
土曜日 16時15分～19時15分	平成30年	
	4月	28日
	5月	12日／26日
	6月	9日／23日／30日
	7月	14日
	8月	4日／25日
	9月	1日／29日
	10月	6日／27日
	11月	17日
	12月	22日
	平成31年	
	1月	5日／19日／26日
	2月	2日／16日
	3月	9日／16日

申込について

申込開始日時	平成30年4月11日(水)9:00より
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

実施日決定後、必要事項(下記参照)を実施日1週間前までにFAX(045-477-5052)にてお知らせください。

- (1) チーム名
- (2) 代表者氏名(フリガナ)・電話番号・住所(測定結果をまとめて送付します。)
- (3) 参加選手氏名(フリガナ)・学年・ポジション・電話番号

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