

よくわかる!!

横浜市スポーツ医科学センター

# ケガ予防のための 「少年野球」クリニック【個人】

【チームメイトと一緒に】【保護者やコーチと一緒に】

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、  
また、選手自身や保護者・指導者がケガを予防するために開催いたします。  
ケガをしないためには、自分のカラダの状態をきちんと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・中学生の野球選手及び保護者・指導者 計40名  
※測定は、小・中学生のみになります。

【参加料】 小・中学生一人 1,500円  
保護者・指導者一人 1,000円

【開催日時：申込開始日】



キャプテンピル (C)ゆず堂 (株)横浜市保健局

小学生対象	
実施日 ※全日程土曜日、16時30分～19時30分	申込開始日 ※全日程9:00～
平成29年 4月22日 ※4/22のみ17時15分～20時15分	平成29年 4月12日(水)
平成29年 5月20日	平成29年 4月12日(水)
平成29年 6月10日	平成29年 5月11日(木)
平成29年 7月 1日	平成29年 6月11日(日)
平成29年10月21日	平成29年 9月11日(月)
平成30年 1月13日	平成29年12月11日(月)
小・中学生対象	
実施日 ※全日程土曜日、16時30分～19時30分	申込開始日 ※全日程9:00～
平成29年 8月19日	平成29年 7月12日(水)
平成30年 3月 3日	平成30年 2月14日(水)

【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】 運動のしやすい服装、室内履き、グローブ、タオル(手ぬぐいサイズ)、水筒

時間	内容	会場
16:15～ 16:30	【受付】 総合受付にて参加料をお支払いいただき、更衣室で着替えを済ませてアリーナへ移動します。 レシートを提示して、アリーナ内へお入りください。(同伴の方も参加料が必要です。)	更衣室 小アリーナ
16:30～ 17:00	【セミナー】 「野球選手に起こる肩や肘のケガについて」	小アリーナ
17:30～ 18:30	【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。	
18:30～ 19:30	【実技】 チェック方法、ストレッチトレーニングの指導を行います。	

※4/22のみ時間変更有。(受付 17:00～17:15、実施時間 17:15～20:15)

【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相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顆の形状との関連」

【申込方法】

【お電話にてお申込ください】 電話：045-477-5050

※定員に達し次第、お申込を終了させていただきます。

※小・中学生のみの参加にあたっては、保護者の合意確認が必要になります。

【申込開始日時】

表面【開催日時：申込開始日】を確認してください。

【申込時の必要事項】

- ①名前 ②学年 ③住所 ④連絡先 ⑤チーム名 ⑥保護者同伴の有無
- ⑦保護者同伴でない場合は、保護者の合意確認をさせていただきます。

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 F AX 045-640-0021

【少年野球クリニック(個人編)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。  
 動画と併せて、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。

【問合せ先】横浜市スポーツ医科学センター 045-477-5050