

よくわかる!!



ケガ予防のための 「少年野球」クリニック(チーム)

当センター専門スタッフが、科学的な根拠に基づいたアドバイスを提供します。
選手と指導者が一緒に受講できるので、
「フォームチェック」「トレーニング指導方法」などをチームで共有できます。
チーム全体のケガに対する予防にも繋がる講座です。

【対象】

まとめ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)のみになります。

【参加料】

選手人数：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。

【開催予定日時】

※全日程共通：土曜日 16時30分～19時30分(3時間)
平成29年8月26日、9月16日、11月25日、12月16日
平成30年1月6日、2月3日、2月10日

【開催場所】

横浜市スポーツ医科学センター 体力測定室

【持ち物】

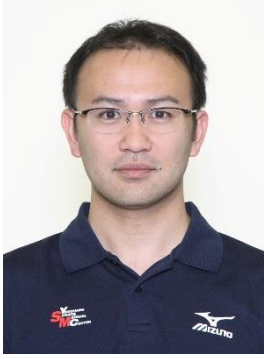
運動のしやすい服装、室内履き、グローブ、タオル(手ぬぐいサイズ)、水筒

【当日のスケジュール】

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、着替えを済ませて、体力測定室へ移動します。	更衣室 体力測定室
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	体力測定室
17:30～18:30	フォームチェック 一人ずつ、超音波検査と全身理学所見の評価とフォームチェックをします。	
18:30～19:30	チェックの方法とストレッチトレーニング指導	

講師紹介・申込方法は裏面をご覧ください

【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】

【平成 29 年 4 月 12 日（水）9：00よりお電話にてお申込ください】

電話：045-477-5050

1. チーム代表者の方が、お電話にて実施日の調整を行います。
2. 実施日決定後、必要項目（下記参照）を**実施日1週間前までにFAXにてお知らせください。**

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

【FAX 番号】045-477-5052 横浜市スポーツ医科学センター 少年野球クリニック係

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

【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、代表者にまとめて送付されます。
 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