

ジュニア ベースボール プログラム

野球が ケガなく うまくなるために

メジャーリーグでも
使用!?

2025

8 / 30

16:00~

土



投球動作・身体機能の測定

ハイスピードカメラで投球フォームを撮影し、球速と肘への負荷を測ります。ケガのリスクを減らし、速い球を投げるための投球フォーム習得を目指します。

理学療法士による包括的指導

この教室では、選手ごとに個人差のある「カラダの機能」「フォームの改善点」「その改善方法」を1回の教室内で把握し、そのつながりを実感することができます。

参加者の声

測定結果の変化によって、
数時間でフォームが改善したことが実感できた

球速が上がった! 肘への負担が減った

効果的なストレッチの方法を確認できた

【対象・定員】 小中学生(小3~中3)と保護者・指導者・付添人
15名(15組)※大人の参加は、指導の見学のみ

【参加費】 子ども: ¥3,000 / 大人: ¥1,000

【Web受付】 8月15日(金) 先着順

詳しくは裏面にてご確認ください

横浜市スポーツ医科学センター

〒222-0036 港北区小机町3302-5(日産スタジアム内)



当日の流れ

時間	内容	会場
15時30分～ 16時00分	受付（参加料支払い） ※アリーナ内に入る方は、参加料が必要です	総合受付
16時00分～ 17時45分	・機能評価(脚の筋力・全身の柔軟性)・エコー撮影 ・投球動作撮影・計測(球速と肘への負荷) ・投球障害についての講義 ・予防プログラム(YKB-9)指導	小アリーナ2
～休憩～		
17時55分～ 19時30分	・投球動作分析のフィードバック ・投球動作・機能改善プログラム指導	小アリーナ2

※参加人数などにより時間に変更が生じる場合があります

選手一人ひとりの身体機能と投球フォームを個別に評価し、選手ごとに重点的に取り組むべきエクササイズが一目瞭然！評価結果は、後日フィードバックシートで各自にお返しします

😊 **おすすめポイント ★**

理学療法士が、怪我の予防(早期発見)とパフォーマンスアップの両立に向け、具体的な数値や根拠に基づき指導します
また、測定機器のバージョンアップにより、上半身・下半身それぞれの課題にアプローチできるようになりました！

- 申込方法 -

スポーツ医科学センターWEB内にある「教室ログイン」を選択し、利用者ログインページから、お申し込みください。

はじめてのご利用の方 ⇒ 「利用者登録」ページからお進みください。

登録がお済みの方は、⇒ 「利用者ログイン」ページからお進みください。

参加確定後、測定機器の事前設定のための情報をGoogleフォームにてアンケートをお願いします。その際に保護者・指導者・付添人の有無をお聞きます。

別途メールにてURLをお送りいたします。※前日8月29日(金)12時までにご回答ください。



利用者ログイン

- 参加料 -

子供:3,000円 大人:1,000円(子供に対して1名のみ) ※会場内に入る大人の方は見学のみになります。
当日総合受付にて現金にてお支払いください。

- 持ち物 -

運動のしやすい服装、室内履き、グローブ、水筒、タオル(細長いもの:20~40cm×80~100cm程度、投球動作に使用)

■個人情報の取扱いについて■

- 事業者の名称...公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 個人情報の利用目的...ご記入いただいた個人情報は、ジュニアベースボールプログラムの事業運営のために使用します。
- 当日撮影した写真・動画については、Web・SNS等に掲載する場合がありますのでご了承ください。
- 個人情報の第三者提供について...ご記入いただいた個人情報を、第三者へ提供することはありません。ただし、法律で定められている場合を除きます。
- 個人情報の取扱いの委託について...ご記入いただいた個人情報の取扱いについて、委託することはありません。
- 個人情報の開示等及び問合せについて...当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
- 個人情報をご提供いただけない場合の取扱い...必要事項をご記入いただけない場合、事業参加に支障が生じる恐れがあります。
- 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スポーツ協会事務局長
◆お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011 FAX045-640-0021

