

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

12 / 6

土

15:00~



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4~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 (1人)
大人 : ¥1,000 (1人)

【Web受付】 11月19日(水) まで

※定員に満たない場合は11月20日以降に
電話または来館にて先着順で受付

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)

☎045-477-5050

(月~土 9:00~20:00 日・祝 9:00~16:00)

当日の流れ

時間	内容	会場
14時30分～ 15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
15時00分～ 16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～		
16時55分～ 18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！



ク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

フォーム番号: _____ 選手名: _____ 所属: _____

ひざの屈伸時痛有無

項目	結果
内側	健康
外側	健康

ひざの屈伸時痛の有無を確認し、痛みがある場合は、痛みを軽減するためのエクササイズを行います。

野球のために必要な体力

項目	結果	コメント	体力向上メニュー
上半身筋力	合格	上半身筋力は、投球動作に大きく影響します。上半身筋力を高めるためのエクササイズを行います。	①②③
下半身筋力	合格	下半身筋力は、投球動作に大きく影響します。下半身筋力を高めるためのエクササイズを行います。	④⑤
柔軟性	合格	柔軟性は、投球動作に大きく影響します。柔軟性を高めるためのエクササイズを行います。	⑥⑦
心肺機能	合格	心肺機能は、投球動作に大きく影響します。心肺機能を高めるためのエクササイズを行います。	⑧⑨
体脂肪率	良好	体脂肪率は、投球動作に大きく影響します。体脂肪率を低下させるためのエクササイズを行います。	⑩⑪

投球フォーム

投球フォームの動画を撮影し、フィードバックを行います。

投球フォームの動画を撮影し、フィードバックを行います。

- 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別途メールにて問診票をお送りします。
その際に合わせて、保護者・指導者・付添人の有無をお聞きます。



利用者ログイン

- 参加料 -

子供:3,000円(1人) 大人:1,000円(1人) ※会場内に入る大人の方は見学のみになります。
事前のネット決済が当日総合受付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

