

野球が
ケガなく
うまくなる
ために

Junior Baseball

ジュニアベースボールプログラム

Program

チーム・グループ
での参加受付!

日時 2025年12月20日(土)

15:00~18:30

対象

小中学生(小4~中3)と
保護者・指導者・付添人

参加料

こども:3,000円(1人) 大人:1,000円(1人)

※大人の参加は、指導の見学のみ

定員

1 チーム・グループ
こども15~25人(+大人25人まで)

※複数チームの合同での申込も可
(Aチーム10名、Bチーム15名の計25名など)

申込方法

Web受付

令和7年11月19日(水)まで

※応募チーム多数の場合抽選

※代表者が利用者登録を行い、

利用者情報の記入の際「勤務先名・学校名」の欄に
チーム名もしくはグループ名の記入をお願いします。

※1チーム・グループにおいて、必ずこども15名以上で
ご申してください。

応募チームがない場合は、11月20日(木)から
館もしくは来館にて先着順で受付

申込ページ



当日(2025年12月20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

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！



ケガ予防のための
少年野球メディカルチェック フィードバックシート

チーム名: _____ 選手名: _____ 所属校: _____

検査項目: ① 肩の可動域 ② 肘の可動域 ③ 腕の筋力 ④ 足の筋力 ⑤ 柔軟性 ⑥ 投球動作

検査結果: ① 合格 ② 合格 ③ 合格 ④ 合格 ⑤ 合格 ⑥ 合格

指導事項: ① 肩の可動域を拡大するためのエクササイズ ② 肘の可動域を拡大するためのエクササイズ ③ 腕の筋力を強化するためのエクササイズ ④ 足の筋力を強化するためのエクササイズ ⑤ 柔軟性を高めるためのエクササイズ ⑥ 投球動作の改善のためのエクササイズ

指導者: _____

- 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。

利用者ログイン



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。

※代表者が利用者登録を行い、利用者情報の記入の際「勤務先名・学校名」の欄にチーム名もしくはグループ名の記入をお願いします。

※1チーム・グループにおいて、必ずこども15名以上でお申し込みください。

- 申込期間 - 令和7年11月19日(水)23:59まで

- 当選結果 - 11月20日(木)以降にメールで当落を返信します。
当選後、センターからこども参加人数と保護者・指導者・付添人の人数をお伺いします。
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。

- 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。
事前のネット決済か当日総合受付(現金・クレジットカード・電子マネー)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