

2026

8/22(土)

15:30~19:00

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

当日の流れ

時間	内容	会場
15時00分～ 15時30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30分～ 17時15分	・機能評価（脚の筋力・全身の柔軟性） ・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25分～ 19時00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

メジャーリーグでも使用！

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】

7月15日(水)～8月18日(火)

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)



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、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

ケガ予防のための

ジュニアベースボールプログラム フィードバックシート

チーム名：

名前：

測定日：



野球のために必要な体力

体力のしゅるい	今回	コメント	体力の改善メニュー
しせい	合格	しせいはつよい球を投げるためにも、ケガをしないためにも、非常に重要です。背すじはしっかり伸ばしましょう。	④⑦⑧
かたの やわらかさ	ややかたい	たくさん投げても最後までフォームを崩さないようにするために、かたはやわらかくしておきましょう。	③④
こかんせつの やわらかさ	合格	下半身を使って投げることで、コントロールが安定します。しっかりとストレッチをして、下半身を使えるようにしましょう。	⑤
じく足の バランス	よい	じく足がつよいとからだがひらかず、コントロールもよくなり、つよい球を投げるができます。下半身は投げるときの基本！	⑨
踏み込み足の バランス	わるい	ふみこみ足がつよいとむぎが割れず、コントロールもよくなります。	⑩

負荷のしゅるい	トレーニング前	トレーニング後	コメント
球速	75 km/h	76 km/h	ふつう、球速が大きいほど肘への負担も大きいです。ただ、球速が上がればよいものではありません。
肘への負担	4 Nm	5 Nm	肘への負担が少なくて速い球を投げられるフォームを意識しましょう。



どれくらい合格できたかな？
合格できなかった選手もだいじょうぶ！
トレーニングをやれば合格できるはず！
一日1回、頑張ろう！！

投球フォーム

ひじが下がったフォームになっています。
それは、ひらくのがはやいのが原因のようです。
ひらきを直すには、グローブを貼り、じく足をきたえましょう。

フォームの改善メニュー

⑨

とくに毎日やってほしいメニューの一覧はシートの右側にのってるよ！
自分で、やった方がよいメニューを探して○をつけておこう！

- 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21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、8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

