

野球が
ケガなく、うまく
なるために

12
/ 23
-SAT-

ジュニア ベースボール プログラム

詳細



バージョン
アップ

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。

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」

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。

【対象・定員】

小中学生とその保護者・指導者 各15名
*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

【受付開始日】

11月26日(日) 10:00~

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)

アクセス→



【お申込みについて】 ※下記「個人情報の取扱いについて」をご確認の上、お申し込みください
電話でお申込時に、下記の項目をお伝えください

※ご兄弟でのお申込以外は1回のお申込につき1組（選手とその保護者または指導者）までのお申込となります
ご友人分のお申込につきましては、お電話の場合は再度お掛け直し、総合受付にて列ができていない場合は最後尾に並び直しとなりますのでご注意ください

- ①名前 ②学年 ③住所 ④連絡先（携帯電話）
- ⑤チーム名（所属している場合） ⑥過去の参加経験の有無
- ⑦身長・体重（測定機器の事前設定に必要となるため、事前にお伝えください）
- ⑧保護者・指導者の参加の有無 ※会場内に入る保護者・指導者は有料となります



横浜市スポーツ医科学センター TEL : 045-477-5050

【当日の持ち物】 運動のしやすい服装，室内履き，グローブ，水筒，その他
タオル(細長い物：参考サイズ/20-40cm×80-100cm投球動作練習で使用)

■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スポーツ協会
- 2 個人情報の利用目的 ... ご記入いただいた個人情報は、少年野球クリニックの事業運営のために使用します。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 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



当日の流れ

時間	内容	会場
15時15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・エコー撮影(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
～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

* 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！

