

野球：少年野球クリニックの効果分析

少年野球クリニック参加者
100名の投球動作指導の調査

2年連続参加者70名の
身体機能と投球障害の介入調査

評価・測定

いたみ・超音波



柔軟性・筋力



バランス



フォーム撮影

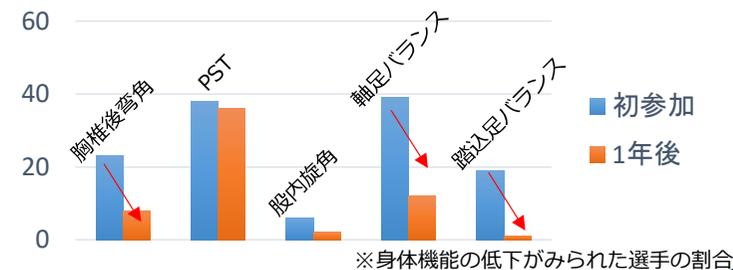


指導

ストレッチ・トレーニング・投球動作



身体機能(指導から1年後)



投球動作不良(動作指導直後)

異常動作	軸足不安定		踏込足位置異常		踏込足不安定	
	指導前	指導後	指導前	指導後	指導前	指導後
あり(人)	55	18	21	13	24	13
なし(人)	0	37	0	8	0	11
割合(%)	100	32.7	100	69.1	100	54.7

わかったこと

✓ 少年野球クリニックで
ストレッチ・トレーニング指導・投球動作指導をすると

✓ 長期的に身体機能の改善がみられた
✓ 参加者の半数に即座に投球動作不良の改善がみられた

学会発表
論文投稿

「投球障害の予防を目的とした野球教室の効果検討-学童期野球選手の身体機能変化に着目して-」第29回日本臨床スポーツ医学会、2018

「学童期野球選手に対する投球動作指導の効果-投球障害予防を目的とした野球教室における検討-」第6回日本スポーツ理学療法学会学術大会、2019

「学童期野球選手の予防クリニックにおける指導の長期効果」第7回日本スポーツ理学療法学会学術大会、2020