

申込期間中、いつでもインターネットから申込みが可能！

12 / 21  
-SAT-  
16:00~19:30

野球が  
ケガなく、うまく  
なるために

# ジュニア ベースボール プログラム

詳細



## 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  
\*兄弟姉妹、並びに友人の入場は、ご遠慮ください。

## 【参加費】

子ども：¥3,000 / 大人：¥1,000

## 【申込期間】

11月1日(金)~11月18日(月)

# 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) TEL :045-477-5050

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。

- ・スポーツ医科学センターのホームページ内にある「教室ログイン」をクリックし、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は、  
⇒「利用者登録」ページ（外部リンク：<https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/entry>）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（外部リンク：<https://www.yokohama-sports.jp/ysmc/login>）からお進みください。
- ※お申し込みの際に登録していただくメールアドレスで、迷惑メール設定をされている方は、「@yokohama-sports.jp」を受信できるように設定をお願いします。  
※お子様の名前で登録をお願いします。



利用者ログイン

**申込期間：令和6年11月1日（金）～令和6年11月18日（月）**

（申込多数の場合は、抽選となります）

**当選発表：令和6年11月22日（金）**



※当選確定後、お子様の身長・体重を確認するため、こちらから電話をします。その際に、保護者の方の参加を確認します。  
※保護者の方の参加料支払は現金のみです。クレジットカードは使えません。当日、小アリーナ受付でお支払いください。

**【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、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。
- 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45分～ 16時00分	小アリーナ受付（参加料支払い） ※アリーナ内に入る方は、参加料が必要です	小アリーナ
16時00分～ 17時45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55分～ 19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

\*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！

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

このシートは、選手個人ごとの身体機能と投球動作を評価し、課題を特定するためのツールです。評価結果に基づき、個別の指導やトレーニングが実施されます。

項目	結果	対応
健康	健康	①
健康	健康	②

評価結果のまとめと今後の指導方針

項目	結果	対応
健康	合格	①
健康	合格	②
健康	合格	③
健康	合格	④
健康	合格	⑤
健康	合格	⑥
健康	合格	⑦
健康	合格	⑧
健康	合格	⑨
健康	合格	⑩

このシートは、選手個人ごとの身体機能と投球動作を評価し、課題を特定するためのツールです。評価結果に基づき、個別の指導やトレーニングが実施されます。

評価結果のまとめと今後の指導方針

このシートは、選手個人ごとの身体機能と投球動作を評価し、課題を特定するためのツールです。評価結果に基づき、個別の指導やトレーニングが実施されます。