

投球障害予防教室開催の報告

拝啓 平素は活動にご協力いただき誠にありがとうございます。平成30年4月21日（土）に小川公民館にて、投球障害予防教室を実施しましたので報告させていただきます。焼津・藤枝地区の野球を行っている小中学生を対象に、投球障害予防教室を実施しました。当日は、小学生12人、中学生7人の総勢19名が参加していただきました。

当日は、以前当NPO法人で実施したスポーツ研修会に参加したスタッフ6人で19名の選手の個別指導を行いました。個別指導では、1人20分を目安に肘の可動域・圧痛、下肢・肩・胸郭の柔軟性、体幹の筋力の評価を行ったうえで、障害予防に必要なトレーニングを指導しました。

ひじの痛みを生じていた選手は、2人該当し、医療機関への受診を促し、投球障害の悪化防止に努めてもらいました。また、痛みが生じていなくても、過度な可動域や筋力低下を認めていた選手も参加していたため、今後投球障害にならないように個別の運動指導を行いました。教室終了後、チームへの派遣依頼があり、反響もありました。

次回は、昨年も行われた静岡市医師会との合同での肘検診を7月28日（土）午後から静岡市内で開催予定です。興味のある方は是非スタッフとしてご参加いただけたら幸いです。

敬具

開催風景



肘の可動域チェックの様子



下肢筋の柔軟性の様子



全体の個別指導の様子

以上