



少年野球選手のためのストレッチ& トレーニング講習会開催のお知らせ

川崎市少年野球連盟 学童部
会 長 鈴木 啓之

川崎市少年野球連盟 学童部
安全委員会
委員長 佐保田 晃良

日頃より、川崎市少年野球連盟 学童部(以下川少連と称す)の活動に対し、ご理解とご協力を頂きまして、厚く御礼を申し上げます。

さて、川少連は、川崎市野球肘推進協議会の多大なご協力を頂きまして、野球肘検診を実施中です。この検診で障害が確認される選手の殆どは、股関節をはじめとする身体全体に柔軟性がないことおよび適正なフォームで投球をしていないため、投球動作中に肘に過度な負担が加わることが原因と言われています。このため、選手たちの身体の柔軟性向上と適正な投球動作をマスターする目的でトレーニング指導者による野球選手を対象としたスポーツ障害予防のためのストレッチ&トレーニング講習会を開催いたします。今回は、下記に示す通り、開催日と会場を南部地区(川崎区、幸区、中原区)と北部地区(高津区、宮前区、多摩区、麻生区)に分散して開催しますのでご注意ください。野球肘検診に申し込み頂いた選手の皆さんのご参加をよろしくお願いします。

記

1. 講習会開催日、会場、講習時間および対象地区

表 1. 講習会開催日、会場、講習時間および対象地区

講習会開催日		講習時間 (受付開始時間)	対象地区
平成 29 年 2 月 5 日(日) 〈下沼部小学校〉	午前の部	午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分 (午前 9 時 00 分 受付開始)	幸区・中原区
	午後の部	午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分 (午後 0 時 30 分 受付開始)	川崎区
平成 29 年 2 月 12 日(日) 〈高津中学校〉	午前の部	午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分 (午前 9 時 00 分 受付開始)	高津区・宮前区
	午後の部	午後 1 時 00 分～午後 3 時 00 分 (午後 0 時 30 分 受付開始)	多摩区・麻生区

2. 講習会会場の案内

表 2. 講習会会場の案内

開催日	会 場	会場案内図
平成 29 年 2 月 5 日(日)	下沼部小学校 体育館 川崎市中原区下沼部 1955 ☎ 044-977-8111 JR 南武線 向河原駅より徒歩 5 分	図 1.参照
平成 29 年 2 月 12 日(日)	高津中学校 体育館 川崎市高津区久本 3-11-2 ☎ 044-822-2331 JR 南武線 武蔵溝ノ口駅より徒歩 10 分	図 2.参照

3. 受講対象者

野球肘検診参加者全員（都合により野球肘検診を欠席した選手も含みます。）

4. 受講選手の服装と持ち物

講習会受講選手は、ユニフォーム着用、体育館シューズなどの上履き、水筒、グローブおよび手ぬぐいサイズのタオルを持参して参加ください。

5. 講習会の講師および講習内容

表 3. 講習会の講師および講習内容

開催日	講 師	講習内容
平成 29 年 2 月 5 日(日) 下沼部小学校	里村整形外科 石渡理学療法士 麻生総合病院 山田理学療法士	①ボールの握り方と投球フォーム ②体のセルフチェック
平成 29 年 2 月 12 日(日) 高津中学校	日本鋼管病院 栗原理学療法士 日本鋼管病院 井上理学療法士	③少年野球選手に多い怪我について ④丈夫な体を作るためのストレッチ

6. 講習会用テキスト

講習会のテキストは、川少連ホームページに掲載しますのでご覧ください。

なお、講習会テキストは、講習会当日に会場に持参する必要はありません。

7. 講習会参加に関するお願いと注意事項

7.1 引率者の皆さんへのお願いと注意事項

- (1)校内および学校周辺道路には駐車はできません。公共の交通機関を利用してください。
- (2)自転車で来場される方は、指定の駐輪場以外の駐輪は禁止します。
- (3)校内および学校出入口付近での喫煙は禁止。携帯用灰皿を使用した喫煙も禁止します。
- (4)会場に入場する場合は、上履きまたはスリッパに履き替えてください。
- (5)当日、降雪等で交通機関が利用できなくなった場合は、午前7時ごろまでに地区の安全委員から中止の連絡を致します。

7.2 選手の皆さんへのお願いと注意事項

- (1)会場に入場しましたら、地区ごとに受付を設置しますので受付担当者にチーム名と名前を伝えてください。
- (2)講習会は、身体を動かしますので、選手はスリッパでの参加はできません。
- (3)上着と履き替えた運動靴は、地区ごとに指定された手荷物置き場に置いてください。
- (4)講習中に休憩時間を設けます。給水が必要な選手は水筒を持参してください。
- (5)持ち物には必ず名前を明記してください。



図 1. 下沼部小学校案内図



図 2. 高津中学校案内図