伊那市総合型地域スポーツクラブ
★特別企画★

スポーツメディカルセミナー

シリーズ第1弾 ～野球肩・野球肘篇～ その他一般の肩・肘障害

開催報告

2010.01.22

▲講義の様子

去る12月12日（土）いなっせ501会議室において「スポーツメディカルセミナー①　野球肩・野球肘編」が開催されました。参加者は総勢66名、小学生から中・高校生、保護者の方々、スポ小指導者の方や、小・中学校の先生方、社会人で今もプレーを楽しんでいる選手の方まで、たくさんの方にご参加いただきました。
セミナーの内容は解剖学から投球動作のバイオメカニクス、トレーニングの方法から普段の肩・肘のケアの方法、リハビリ方法、アイシングなど盛りだくさんの内容でした。予定時間をいっぱいに使っての内容で、みなさん熱心にメモを取っていらっしゃいました。練習帰りにもかかわらず、遅い時間までお疲れ様でした。

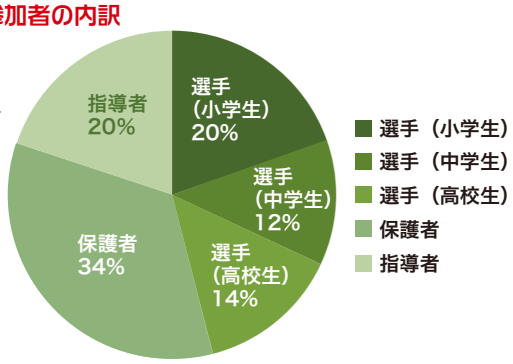
▲参加して頂いた皆様

▲テレビ局の取材

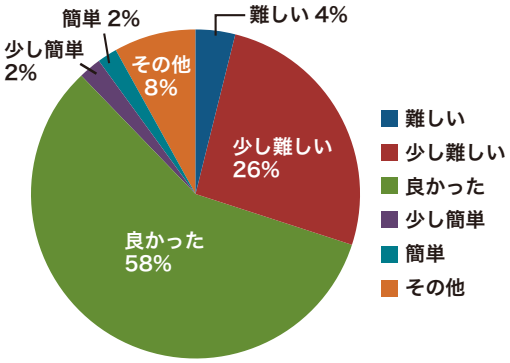
●参加者の声

- 素晴らしいセミナーでした。
  ぜひ、同じ内容でまたやって欲しい。（スポ小指導者）
- インナーマッスルのストレッチが良かった。（軟式野球指導者）
- とても参考になった。また話を聞いてみたい。（小学校教員）
- 間違ったトレーニングをしていたことがわかった。
  （社会人プレーヤー）
- 野球に必要な知識を知り、よかった。（社会人プレーヤー）
- 実技を交えながらでわかりやすかった。（高校１年）
- インナーマッスルの大切さが実感できた。（中学１年）
- 野球に必要な知識を知り、よかった。（保護者）
- 子供のケアに使っていきたい。（保護者）

参加者の内訳



参加者の感想



●次にやって欲しい内容

- 肩や腰、膝のケアの方法
- 筋トレの方法
- チューブトレーニング、アイシング、ストレッチのやり方
- 食事についての母親向けのセミナー
- ケガからの復帰のトレーニングと、目安法
- ウォーミングアップとクールダウン
- テーピングについて
- 野球に限らず筋肉の使い方、身体の動きについて

●大西院長のコメント

伊那での初めてのセミナーにたくさんの方々のご参加をいただき、大変うれしく思います。
成長期の肩・肘に対するケアーは重要な意味を持っています。セミナーの冒頭でもお話ししたように中学や高校で肩や肘を痛め、大人になっても痛みをごまかしながらプレーを続けている方、痛みがもとで投手をあきらめた方などが整骨院に治療に来られます。痛みがもとで野球を断念することは、最も悔いが残る結果です。指導者の方や保護者の皆様、なにより選手本人が正しい知識を身に付け、少しでも肩・肘の障害を防止できるよう考えていくべきです。野球の盛んな徳島県では、約 30 年前から小・中学生に対して肩・肘の定期検診を行っており、「野球肘防止の考え方」が定着しています。この伊那でもスポーツ障害を防止していくようなネットワークを皆さんと一緒に作っていきましょう。

●お知らせ

お配りしたパンフレットの URL に誤りがありました。申し訳ございませんでした。
誤）http:www:oonishi-seikotu.com
正）http://www.oonishi-seikotsu.com

この後も以下のようなセミナーを計画しております。ぜひ、ご参加ください。

- 野球肘、肩の実技編
- 腰痛予防ストレッチ
- トレーニング計画の実際（強化期と休養期）
- テーピングについて（足関節、腰部痛）

**ご意見、ご相談等を
ご希望の方は
お気軽に
ご連絡ください。**

おおにし整骨院

Tel.0265-76-0639 Eメール:oonishi.seikotsu@gmail.com

伊那市総合型地域スポーツクラブ

伊那市西町 5824 ウエストスポーツパーク管理センター２階

Tel.0265-73-8573 Fax.0265-98-0270