

野球のシーズン中に気をつけたい筋疲労と関節の硬さについて、そのチェック方法と対処方法をお伝え致します。また、上半身や下半身を使うイメージとその効果をランニングや実際の野球を通して経験してみましょう。

	テーマ	内容	日程	時間	講師
第1回 ～ 第5回	・シーズン中のケガ予防のストレッチ(肩甲骨と股関節) ・上半身主導による走り方の効果について ・股関節を中心とした下半身を使うためのトレーニングとアジリティーメニューのご提案	1)成長期に多い、肘関節痛、肩関節痛の予防のための身体のチェック方法と対処法としてのストレッチをお伝えします。 2)上半身の使い方により股関節や下半身が動きやすい事を走りや野球で経験して頂きます。 3)下半身を使う中心である股関節使った動について、バッティングやキャッチボールで経験しましょう。	5月19日(金) 6月9日(金) 7月7日(金) 8月4日(金) 9月8日(金)	19時～ 20時30分	児玉雄二 武井大雅
特別 教室	・スポーツドクターによる メディカルチェック教室	・痛みが出やすい。痛みが治らない。 ・肘、肩、膝、腰に不安がある。 ・パフォーマンスが上がらない。 このような悩みを持っている方にお勧めです。 ※別紙をご参照ください	6月1日(木)	19時～ 20時30分	村上成道 児玉雄二 武井大雅

定 員:各10組(最少催行人数5組)

特別教室は7組(最少催行人数3組)

場 所:上田古戦場公園(県営上田野球場)

参加資格:小学4年生～中学生とその親御さんまたは指導者(お子様のみの参加も可)

特別教室は高校生も可

参加料:第1回～第5回 各2,500円

\*特別教室 5,000円

※開催日1週間前までのキャンセルは無料。それ以降はキャンセル料が発生致します。やむを得ない場合はキャンセル料は発生致しません。

持ち物:グローブ、ボール、バット、タオル、水分

講 師:児玉雄二(理学療法士・アスレティック・トレーナー)

ATC代表、元日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー長野県協議会会長  
成長期スポーツ選手を年間250名、のべ約2,000名をサポート。

武井大雅(理学療法士)

小諸商業高校野球部出身。高校時代は4番打者として北信越大会に出場した。

村上成道(スポーツドクター:MD Sports Support)

元相澤病院スポーツ障害予防治療センター長

成長期スポーツ選手からオリンピック選手まで幅広いサポートを行なっている。

診察からコンディショニングまで選手の信頼が非常に厚い。スピードスケートナショナルチームにも所属。

## 申込み・お問合せ先

上田市スポーツ協会 TEL0268-22-0695 上田古戦場公園管理事務所(担当:西川・竹内)  
mail:sports@ueda.ne.jp

申込みはメールでお願い致します。氏名、電話番号、参加希望日(テーマ)についてメール内に記載をお願い致します。追って必要事項について返信させて頂きます。

※お問い合わせの電話に出られない場合がありますが、その際にはこちらから折り返しの連絡をさせて頂きます。

申込み期限:令和5年5月7日(日) ※先着順で定員に達し次第締切となります

主催:一般財団法人上田市スポーツ協会、ATC

後援:長野県野球協会、上田・東御・小県地区野球協会

“小学生～高校生まで対象”

野球選手のための

## スポーツドクターによるメディカルチェック



成長期のスポーツ選手からトップアスリートのメディカルチェックとコンディショニングに定評があるドクターが来ます！

“なかなか治らない身体の問題を解決して最高のパフォーマンスを発揮しよう！”

- ・肩関節、肘関節、膝関節、股関節、腰などの主要な関節の動きと基本的な身体の使い方をチェック致します。
- ・なぜ痛みが出やすいのか。なぜ痛みが治らないのか。の疑問にお応え致します。
- ・治りにくい関節の症状については専門のスタッフが丁寧に対応致します。
- ・最高のパフォーマンスを発揮するための工夫をご提案致します。

期 日：令和5年6月1日(木) 19時～20時30分

場 所：上田古戦場公園

対 象：小学生～高校生野球選手

定 員：7名(最少催行人数3名)

参加費：5,000円

締め切り：令和5年5月7日(日) ※申込み先着順で締切らせて頂きます

問合せ・申し込み：上田市スポーツ協会 mail:sports@ueda.ne.jp

TEL 0268-22-0695(上田古戦場公園管理事務所)

申込みはメールでお願い致します。氏名、電話番号、参加希望日についてメール内に記載をお願い致します。追って必要事項について返信させて頂きます。

講 師：村上成道医師(MD Sports Support)

元相澤病院スポーツ障害予防治療センター長。現在成長期スポーツ選手からオリンピック出場選手まで幅広いサポートを行なっている。スピードスケートナショナルチーム強化スタッフ。

児玉雄二(ATC代表) 他ATCスタッフ

アスレティックトレーナー、理学療法士。成長期スポーツ選手を年間約250名のサポートを行なう。

【主催】上田市スポーツ協会・ATC

【後援】長野県野球協会 長野県上田・東御・小県地区野球協会