



やまがみ整形外科

第4回 野球教室

「超音波エコーを用いた野球肘検診」



@GAMISTAGRAM53

第1回～第3回の
野球教室の様子
はこちら

理学療法士が教える“正しい身体の使い方”

目指せ！ケガをしない投球フォーム!!

参加費
無料

【対象】 小学4年生から中学3年生
保護者・チームの指導者

【開催日】 令和8年1月18日(日)

【開催時間】 9:00～12:30 (2部制各90分)
年齢や経験年数に応じてグループ分け

【会場】 津名体育センター 淡路島以外の方もどなたでも参加可
淡路市大谷176-1 ☎0799-64-1620 (会場への問い合わせは)
ご遠慮ください

【申込方法】 ①右のLINE QRコードによる申し込み
②やまがみ整形外科に電話で申し込み
③やまがみ整形外科受付にて申し込み



主催



やまがみ整形外科

兵庫県神戸市垂水区小束山本町3-1-2

☎078-754-5388



やまがみ整形外科 第4回野球教室 「超音波エコーを用いた野球肘検診」

参加費
無料

理学療法士が教える“正しい身体の使い方”

やまがみ整形外科では地域の子供たちが、ケガをせずスポーツを継続できるよう医療の立場からサポートしたいと考え定期的にスポーツ教室を行っております。今回は野球をしている小中学生の子供たちに「野球教室」を開催します。肩や肘の痛みは早い段階で正しいフォームを身につけることで予防する事ができます。また、スポーツ障害は早期で発見すると、野球を続けながら治療ができる事もあります。

当日はスポーツに詳しい整形外科医による超音波エコーを用いた野球肘検診と理学療法士によるコンディションチェックを行った上で、身体の使い方、正しいボールの投げ方などをサポートします。チーム単位、個人での参加も可能です。野球経験者だけでなく野球初心者やこれから野球を始める選手也大歓迎です。経験年数に応じてグループ分けを行いますのでお気軽にお申し込みください。

▷定員 50名前後（完全予約）

▷対象 小学校4年生～中学校3年生・保護者・野球チームの指導者

当日の内容

★選手★

- 超音波エコー（野球肘チェック）
- 野球や運動をする上で正しい身体の使い方の練習
- 投球フォームについて実技指導
- 野球肘や離断性骨軟骨炎について（講義）
- 自宅でできるセルフエクササイズ指導



★保護者・指導者むけ講義、相談会★

- 肩や肘の障害になったときの野球を休む必要性
- 野球による肩や肘の痛みについて
- 野球肘や離断性骨軟骨炎について
- 正しい投球フォームが大切なわけ



こんな悩みのある子供たちへ

- ❓ 正しい投球フォームが分からない
- ❓ 手投げを治すように言われるが、どうしたらいいか分からない
- ❓ 投球時や練習後に身体の痛みがでることがある、または繰り返している
- ❓ スポーツ障害は気になっているが、症状はなく病院に行くほどでもない

前回の野球教室に参加した子供たちの感想

- フォームを工夫したことで投球時の肩や肘の痛みが出なくなり、球速が速くなった。
- 症状は無かったがエコー検査で肘に異常があり、早期に治療を開始したことで野球を中断せずに治療を受けることができた



主催



やまがみ整形外科

兵庫県神戸市垂水区小東山本町3-1-2

☎078-754-5388