

令和5年度

小学校5・6年生対象「コンディショニング個別相談会」開催要項

【目的】

- (1) 肩・肘・腰等に不安のある選手のコンディショニングをチェックし改善に向けた助言を行う。
- (2) 競技力の向上と野球を長期にわたって故障なくプレーをする為に必要なことを指導する。
- (3) 相談内容やコンディショニングの実態から現状を把握し、当地域における成長期の野球選手の障害予防に繋げていく。

【主催】

長野県野球協会 長野県上田・東御・小県地区野球協会

【後援】

コンディショニング&トレーニングデザインATC

【日時】

令和6年 2月10日(土) 午前8時30分～12時30分…①(25名程度)

2月17日(土) 午前8時30分～12時30分…②(25名程度)

※上記の①、②のいずれかの日時に参加していただきます。参加期日・時刻は、申し込み締切り後に主催者で調整し、各チームの申込責任者様にご連絡いたします。

【スタッフ】

長野県野球協会医科学委員 児玉 雄二(ATC代表) ATCスタッフ その他

【内容】

- ・野球の代表的な障害である、肩痛、肘痛、腰痛などに対応した内容とする。
- ・問診と身体機能のチェックを行う。
- ・チェック項目は主要関節の可動域、体幹機能、基本的な動きの正確性とする。
- ・終了後はコンディショニングの特徴を選手本人、保護者(指導者)に伝え、問題がある場合は当面の対策を助言する。

【対象】

上田・東御・小県地区野球協会加盟チームの小学校5・6年生

※投手を中心に、肩・肘・腰等に不安を感じることの多い選手

※身体の使い方に問題を感じ、治す事が難しい選手

※各チーム3名以内(3名を超える場合は事務局にご相談ください。)

【会場】

上田古戦場公園(県営上田野球場会議室) … 長野県上田市下之条351-1

【参加費】

無料(※フォローアップを別日程で希望する場合は費用が発生する場合があります)

【申込み方法】

参加希望者を各チームで取りまとめていただき、下記のいずれかの方法で申込期限【1月29日(月)】までに申し込んでください。

- (1) f a xによる申し込み…別紙参加申込書を下記の宛先にf a xにて送信してください。

宛先 f a x 0268(27)0581 上田・東御・小県地区野球協会事務局

(2) メールによる申し込み…下記のアドレスに参加申込書をメール送信してください。

メールアドレス → info@utc-baseball.pupu.jp

※申込書 (Excel) は、ホームページからダウンロードしてください。

HPアドレス → <http://utc-baseball.pupu.jp>



(3) Google フォームによる申し込み…右下のQRコードで Google フォームにアクセスし、必要事項を入力して送信してください。



【服装】

選手は、体を動かしやすい服装で参加してください。

【感染症対策】

- ・参加選手、保護者、指導者は、自宅で確実に検温等の健康観察を行ってきてください。
- ・発熱などの体調不良がある場合は、参加を見合わせていただきます。
- ・会場への入退場時は手指消毒をお願いします。
- ・マスク着用のご協力をお願いします。

【その他】

- ・保護者、または指導者の引率をお願いします。

【スタッフ紹介】

児玉 雄二 氏 (こだま ゆうじ) ※長野県野球協会医科学委員 ATC 代表

- ・長野県上田市出身
- ・資格：理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー
- ・契約先

高校運動部 (野球部、女子バレーボール部、女子バスケットボール部、ソフトボール部、アルペンスキー部)、自治体スキークラブ、国際技能五輪チーム

由井 寛晃 氏 (ゆい ひろあき) : ATC スタッフ

- ・長野県南佐久郡川上村出身
- ・柔道整復師

武井 大雅 氏 (たけい たいが) : ATC スタッフ

- ・長野県上田市出身
- ・理学療法士

※由井氏・武井氏の2名は野球を小学校から高校まで経験している。2名とも長野県立小諸商業高等学校野球部出身。高校時代に痛みの治療と身体作りで ATC 代表児玉氏のサポートを受けている。

※ATC について

- ATC は県内では高校野球部 7 チーム、中学硬式野球部 1 チーム、中学軟式野球部 1 チームの定期的なサポートを行なっている。
- 痛みからの早期復帰、痛みの予防プログラムの作成、身体を正しく効率的に使えるようなトレーニングメニューの作成、試合期のコンディショニングなどを行なっている。
- 身体の使い方の低下、関節や筋肉の硬さ、練習や試合へのモチベーションの工夫など、現代の成長期野球選手が抱える問題について日々悩みながらサポートを行なっている。

問い合わせ先

長野県上田・東御・小県地区野球協会事務局

担当 小林 090-2259-7227