

2月8日に当院のリハビリテーション室にて第18回障害予防教室を開催しました。糸島少年野球連盟に所属している15チームから選手55名と指導者と保護者54名に参加していただき、約3時間にわたり講義と実技を行いました。

【講義内容】

① 総論

② セルフチェック

セルフチェックシートを使用して選手ごとに柔軟性のチェックを行いました。

③ ストレッチ

セルフチェックの内容に沿ったストレッチを全体で行いました。

④ アイシング

スライドにてアイシングについて学び、その後、各チームで実技を行いました。



【まとめ】

総論での説明では、「野球ひじ」について、講義を聞いてもらいました。その原因では、骨の弱さ、投げすぎ、体の硬さについて説明し、成長期での体の変化についても学んでもらうことができました。

また、今年度より柔軟性のチェックや体幹の筋力などを簡易に評価するチェックシートを導入し、チーム内でも継続して導入してもらえるようにしています。