



Baseball Conditioning Project 2011 in Hiroshima

この度『ベースボールコンディショニングプロジェクト 2011 in Hiroshima』を開催します。

今回の企画は、野球肘・肩の早期発見、早期予防、野球のパフォーマンス向上に繋がるメニューの指導などを行います。また、指導者の方、保護者の方にも『野球肘や肩』『食事』についてなど、選手の検診と合わせて講習会も実施します。

目的：野球肘・肩の早期発見、早期予防を行い、選手に野球をプレーしてもらう。
コンディショニング、正しいトレーニングを学び、選手が障害を持たずに野球を楽しんでもらい、パフォーマンス向上にも繋げる。

対象：小学生、中学生、高校生
痛みあり、なしにも関わらずメディカルチェックを行う習慣をつけてもらいたい。

日時：平成23年11月23日 水曜日（祝日）9時30分～13時50分

場所：広島市まちづくり市民交流プラザ
〒730-0036 広島市中区袋町6番36号（袋町小学校南）
広島電鉄『紙屋町東』電停から徒歩約6分
『袋町』電停から徒歩約3分
駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用下さい。



実施内容と時間

開場・受付開始 9時30分

検診、コンディショニング・トレーニング指導

・開会の挨拶 9時45分

・9時50分～12時45分

（途中休憩11時40分～11時55分）

1 ブース：ドクターによるメディカルチェック（肩肘エコー検診）

2 ブース：ドクターによるメディカルチェック（理学所見）

3 ブース：柔軟性チェック

4 ブース：コンディショニング指導（怪我の予防）

5 ブース：コアトレーニング

6 ブース：肩肘エクササイズ

7 ブース：下半身・体重移動

8 ブース：栄養、食事

内容が一部変更となりました。

講習会 講習会につきましては指導者や保護者の方に参加して頂きたいと考えています。

・開会の挨拶 9時40分

・9時45分～12時45分（途中休憩5分）

『検診の意義』（20分） サカ緑井病院 医師 吉岡徹

『野球に必要な動作』（20分） 京都府立医科大学附属病院 理学療法士 松井知之

『選手の力を伸ばす育成方針』（30分） 尾道高校 硬式野球部監督 北須賀俊彰

『スポーツ選手の体作りに必要な食事』（40分） 管理栄養士 大島悠子

休憩（11時35分～11時40分）

『サプリメントについて』（15分） kentai スタッフ 小林

『野球選手に必要なメンタルトレーニング』（50分）メンタルトレーナー 高畑好秀

閉会の挨拶 12時50分～12時55分

二次検診についての説明

12時55分～13時50分

肘や肩などに問題が見つかった時に症状の説明や今後の対処方法などについて説明を行います。

料金：『検診、コンディショニング・トレーニング指導』 **3,000円** 定員100名

『講習会』 **保護者、指導者1,000円、医療従事者3,000円** 定員100名

主催：Mac's Trainer Room（代表：高島誠）大西スポーツ

問い合わせ、申し込み：macstrainerroom@gmail.com

申し込み締め切り：10月31日（講習会の申し込みも10月31日までとさせていただきます。）