

スポーツ障害予防と パフォーマンス向上の 動きづくりトレーニング

障害で競技を中断・断念する栃木の子どもを0人に！

小学生野球選手 8,354 人（412 チーム）を対象に行われた調査では、全選手の 41.6%、ピッチャーに限れば 58.2% が「今まで、からだのどこかで痛いところがあった（擦り傷、捻挫、打撲による骨折などのけがを除いた痛み）」と回答しています（全日本野球協会、日本整形外科学会、運動器の 10 年・日本協会）。スポーツ障害の予防には、練習のし過ぎはもちろん要注意ですが、適切な動きを身につけたり、体力（筋力、柔軟性など）を高めたりすることも大切です。動きの改善や体力の向上は、障害予防だけでなく、パフォーマンスの向上にも役立ちます。

私たちはスポーツ障害により競技を中断・断念する子どもを 1 人として出さないことを目標に、正しいからだの使い方とトレーニング方法を学ぶ機会を創出することにしました。

講習会テーマは「投げる」。
投げることに限らず、その前提となる
基礎的な動きづくり・体力づくりも含まれます。

野球やソフトボールの指導者はもちろん
それ以外のスポーツや健康体力づくり運動の指導者の方も
奮ってご参加ください。

8月開催

小山

9月開催

9/20
小山

座学
(投げる)
3 コマ

9/29
宇都宮

座学
(投げる) 3 コマ
実習
(投げる) 3 コマ



講師

庄司智則

日大三高の野球部で約 10 年間トレーナーを務める。
現帝京大学講師。



健康運動指導士および健康運動実践指導者更新単位
6 単位

認定番号 196557 講義 3 単位と実習 3 単位で
1 日の講義で 6 単位取得できます。



駅スグ

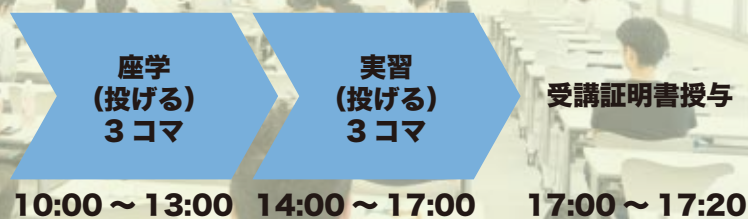
新幹線駅 JR 「小山駅」直結の商業ビル内で開催。
改札を出てから数分で会場まで行けます。

講義内容

実習科目では体を動かしますので、
動きやすい服装をご準備のうえご参加ください。

- ①運動連鎖と身体の構造・機能
- ②肩・腕の障害と予防
- ③筋力・柔軟性・動きの評価
- ④筋力・柔軟性・動きを改善するトレーニング

スケジュール



2019年

8月25日 SUN

料金 12,000円 (税抜)

定員になり次第受付を締め切らせていただきます。



参加申込の方は、スポーツキャリアクリエーションwebサイトよりお申込みください。
申込受理後に受講決定通知をご連絡致します。お知らせに沿って受講料をお振込み
ください。

ホームページ <https://scc.or.jp/> Mail info@scc.or.jp Fax 03-3834-9800

小山ロブレビル6F
生涯学習センター



栃木県小山市中央町3-7-1
ロブレビル6F (小山駅直結)