

「ケガを予防する運動とは？」

日時:2020年2月9日(日)

13:30~15:00

場所:中津市教育福祉センター

社会医療法人玄真堂

川島整形外科病院 リハビリテーション科

奥村 晃司



小学生野球選手の調査

平成26年度の調査から

- 対象の10228名の57.5%選手に疼痛の既往
- 全選手の36.6%に肩・肘に疼痛がみられる。
- ポジション別の疼痛経験
投手49.3%、捕手39.9%、投手兼捕手56.4%
- 週間練習時間が16時間を超えると肘関節痛が発症に關与する可能性が高い。
- 小学生では、投球数を1日70球以内に制限すべきと提言されている。

松浦哲也:2017 臨床スポーツ

現代の子供の現状

なぜ、子供の体力が 低下しているのか？

からだのまっすぐとは？ 実技

トレーニングの基本

本当の腹筋とは？

投球動作とは？