

Lifelong Sports School (スポーツ障害は防ぐことができる) ～野球教室～

特別講師：読売巨人軍2軍内野守備走塁コーチ 森脇 浩司氏
開催日時：H22.11.20 純真学園 16:00~20:00
対象者：小中学生の野球少年およびその保護者やコーチ・監督
参加者：酒井 PT、中畑 PT、須田 PT、海老子 PT

今回、川崎宗則選手専属トレーナーである尾関氏による主催で「スポーツ障害をなくそう」というスローガンのもと野球教室が行われ、私達は PT として参加してまいりました。



受付で参加者の選手に対して肩甲骨のインナーマッスルについての簡易的な評価を実施し、評価用紙に記入していきました。

300人近くの選手が参加しました。

社会貢献の一環として参加者全員で施設周辺のゴミ拾いを行いました。





中畑 PT を中心にストレッチ等のけが防止方法の説明および実践を行いました。大人と選手の間に入り直接指導し、選手同士や親子でチェックし合い、用意した評価用紙にお互いの問題点を記入していきました。今回行った方法やわかった問題点を自宅でのケアや練習メニューに活かして頂ければ幸いです。



プロトレーナーによる練習方法の直接指導が行われました。グラウンドで様々な道具を用い、神経系の発達を促すことを目的に身体の使い方の練習を行い、選手は真剣に取り組んでました。

森脇氏による、野球が上手くなるための考え方や積極性・意思表示の大切さなど熱く語られた後に、トスバッティングやキャッチボールの直接指導行われました。滅多に経験できることではないため、選手は目をキラキラさせてました。



<まとめ>

今回、評価等実施してみて筋力や柔軟性に左右差や問題点が確認できる選手は思ったより多かったです。スポーツをする上で怪我を予防することはスポーツ選手の義務ともいえるほど大切なことだと私は思います。