

## 成長期のスポーツ障害予防講習会実施要項

1. 目的 野球部員のスポーツ障害予防について専門的な立場から研修を行い、未然防止及び、指導方法の確立を図る。
2. 主催 宮崎県高等学校野球連盟
3. 協力 「運動器の10年」日本委員会
4. 期日 平成18年11月23日(木)
5. 会場 宮崎県武道館大会議室  
宮崎市大字熊野字島山 1443-12 ☎ 0985(58)5151
6. 日程
  - (1) 役員打合せ、及び準備 9:30~10:20
  - (2) 受付 10:20~10:50
  - (3) 開会行事 10:50~11:00  
会長挨拶  
講師紹介
  - (4) 講演 11:00~12:00  
講師：宮崎大学医学部整形外科学教室 教授 帖佐 悦男 先生  
演題：「野球選手の傷害とその予防およびコンディショニングについて」
  - (5) 昼食・休憩 12:00~13:00
  - (6) コンディショニング 13:00~14:50  
講師：医療法人慶心会川越整形外科 理学療法士 常盤 直孝先生  
講師：藤元早鈴病院 理学療法士 大迫 亜矢先生
  - (7) 閉会行事 14:50~15:00  
会長挨拶  
謝辞

## 講習会報告書

1. 講習会名 成長期のスポーツ障害予防講習会
2. 主催者 宮崎県高等学校野球連盟
3. 会場 宮崎県武道館大会議室  
宮崎市大字熊野字島山 1443-12 ☎ 0985(58)5151
4. 開催日時 平成18年11月23日(木) 10:50～15:00
5. 受講対象者 高野連加盟校55校野球部長・監督 74名  
参加人数 中体連野球専門部野球部長・監督 9名 合計 83名
6. 派遣講師 宮崎大学医学部整形外科教室 教授 帖佐 悦男 先生  
医療法人慶心会川越整形外科 理学療法士 常盤 直孝 先生  
藤元早鈴病院 理学療法士 大迫 亜矢 先生
7. 講習会内容、実施事項等(アンケートなどあればその結果も)
  - 11:00-12:00 講演 帖佐 悦男先生  
「野球選手の傷害とその予防およびコンディショニングについて」  
パワーポイントと資料に基づいて、詳しく丁寧に説明がなされた。
  - 13:00-14:50 実技 常盤 直孝 先生・大迫 亜矢 先生  
パワーポイント・セラバンドを使つての実技指導は、班別編成で個別指導に重点が置かれた。
- 【アンケート】
  - (1) 部員達に、直ぐに還元できるメニューや解説で大変有意義であつた。障害予防についての知識不足を感じた。
  - (2) 入学時の部員の筋肉・関節の評価法、日頃の肘・肩の評価法と予防・対策は、早期に対処したい。部員には、意識付けを図りたい。
  - (3) セラバンドの使い方やストレッチなどは、専門の先生方の説明・実技を受講することでより理解が深まった。誤つて実践しているところが多々あつた。
8. ご意見・ご感想等
  - (1) 指導者への喚起・意識付けとして、定期的な受講の必要性を強く感じた。また、専門医との密な連携、定期的検診の確立を図らねばならない。
  - (2) 資料にある整形外科部会の「青少年の野球障害に対する提言」「投球障害の実態」は、これまでの指導法を自戒・自省する助言となつた。