

けがや障害を未然に防ぎスポーツを長く楽しもう！

第4回

よこすか スポーツ 障害予防 クリニック

参加費無料

事前予約制

令和7年2月2日 日

9:00~17:00

横須賀アリーナ

スポーツ障害の予防には早期発見、早期治療が有効です。スポーツを長く楽しめるように、ケガやスポーツ障害を未然に防ぐための講習会・予防トレーニング指導・検診（エコー検査含む）を実施します！



①検診・身体機能評価

肘や膝のエコー検査および股関節や太もも前等の柔軟性などの評価



②トレーニング指導

横浜DeNAベイスターズと横浜F・マリノスのトレーナーによる怪我予防トレーニングの指導



③予防講話

少年期のスポーツ障害について理解を深めるための医師による指導者・保護者向けの予防講話

①②検診等

【対象】 野球・ソフトボール、サッカーをしている小学5・6年生 各200名
【時間】 野球・ソフトボール 9時~12時、サッカー 12時30分~15時30分

③予防講話

【対象】 指導者・保護者 各回75名 ※オンライン受講も可
【時間】 1回目：11時30分~12時30分、2回目：15時~16時
【講師】 横浜DeNAベイスターズチームドクター・
横浜南共済病院スポーツ整形外科部長 山崎 哲也 氏
横浜ベースボール整骨院医科学研究所院長 吉田 干城 氏

申込締切 令和6年12月10日（火） ※申込は裏面から