



野球と長一く向き合うための投球障害予防と克服術

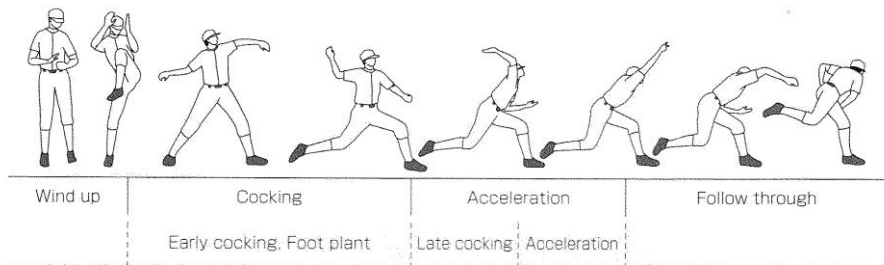
投球障害のグラウンド復帰をサポート

きんきん接骨院では、スポーツ障害の方を幅広く受け入れております。今回は、野球の投球障害に関する話をしていきたいと思っております。投球障害は勉強会に参加するなど私自身興味深い

分野です。投球は5つの期に分けて考えています。ウィンドアップから始まりフォロースローで終わります。この5つの期については図を掲載しておきます。

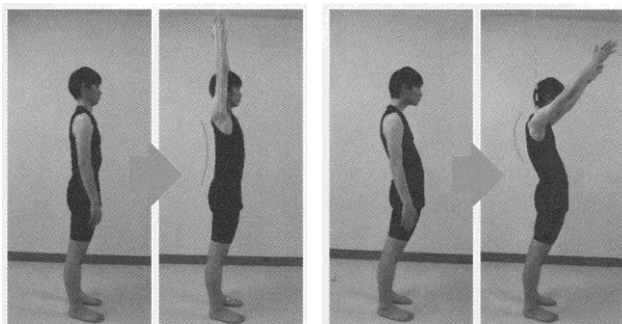
投球障害予防のためには、5つの期で注意しなければならない点や障害の起きやすい動作をしないことが重要です。私自身、選手の経験・指導の経験・投球障害の患者さんを施術した経験から人間が意識して投球時に改善できるのは1つか2つのポイントだけなのです。

では、何をしてケガ障害を予防したらよいのでしょうか？1つ着目していただきたいのが姿勢(投球姿勢)です。



投球動作の各期

動域チェック等を姿勢分析や徒手検査といった方法で1人1人に、適したリハビリメニューを提案し、グラウンド復帰をサポートしています。また、学童～中学生の時期は、体格差やフォームが不安定なことが原因で障害が起こります。子供きんきん接骨院では、スポーツ障害の方を幅広く受け入れております。達は多くの方々からアドバイスをもらいますが、消化しきれていないケースが多いように感じます。もちろん専門的な面から投球動作を説明しても、すべてを理解して体現してもらうことはかなり難しいと思っています。それだけに専門的なこともできるだけ噛み砕いて説明し、監督コーチから言われていることと混乱が起きないように努めております。目の前の大会に向けて治療することも大事ですが、その先にある高校・大学・社会人・草野球と幅広い年齢で楽しめるスポーツですので長く続けて頂ける体作りをしてもらいたいと思います。その中でたくさんのお会いや仲間ができます。グラウンドで楽しく思いっきり野球をしてもらいたいとの想いから。診察からグラウンドまでをつなぐお手伝いをしたいと思い取り組んでいます。



良姿勢

不良姿勢

写真のように不良姿勢では、肩や腕の上がり方が不十分となり肘への負担が増えます。

当院では、姿勢の改善・患部の状態の把握・可

学童軟式野球 向陽台スターキッズ 部員募集

※体験 随時受付中!
向陽台小学校の校庭に来てね!



連絡先:042-370-7070(堀口)



やきにくてんごく

焼肉天国

☎042-377-4691

住所: 稲城市東長沼 452

JR 南武線 稲城長沼駅

徒歩 2分

坂浜サッカークラブ

部員募集中

体験入部はいつでも受付中!!

土・日の練習の他、火(第 2&第 4 のみ)・水・木にナイター練習を行っております!

※練習場所はお問合せ又は HPにてご確認下さい

090-3344-5087(小田まで)



稲城 JVC & 稲城 Clover's

小学生 1年生~5年生 男女

一緒にバレーボール
しませんか?

毎週(木)17:00~19:00 四小

毎週(土)12:00~17:00 四小

毎週(日)13:00~17:00 三小

連絡先: hi-clovers-ro

@docomo.ne.jp

メンズカット フェローズ

サービス & 紹介カード

- お友達や御家族の方でも使えます。
- ご来店の方には記念品と割引

10%OFF させていただきます。

- このカードを必ずご持参下さい。
- パンチは使えません。またのご来店を心よりお待ちしております。

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| メンズカット フェローズ | 平日のみ えり割り シャンプーセット付 ¥1,500(税込) | 平日のみ まゆカット 顔そりマッサージ付 ¥1,100(税込) |
| 稲城長沼駅 川崎街道 至聖蹟桜ヶ丘 至川崎 | 小学生まで | 大学生まで |
| 稲城市東長沼535 | AM9:00~PM8:00 | パーマ受付 PM7:00 |
| TEL378-6722 | | |

少年野球 東京コメッツ 部員募集

主に一小、三小、南山小の児童が活動しています。

低学年は一小、高学年は多摩川河川敷(矢野口)にて主に練習しています。コメッツ HPにてお問合せ下さい。

きんきん接骨院



※駐車場あります。

院長 堀口 元気

20:30まで受付

予約優先

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00 ~ 12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 15:00 ~ 20:30 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |

身体の痛みや不調
まずはお気軽にご相談ください。

保険使えます 労災・生保・交通事故

〒206-0803 東京都稲城市東長沼 858-1

☎042-401-6585

www.kinkin-inagi.com



院長 堀口元気 プロフィール

稲城の少年野球から始まり、大学まで硬式野球を真剣に取り組んでました。自分自身のケガの経験、チームメイトのケガを見分けるうちに、周囲の方々のケガを防ぎたいという思いから柔道整復師を志しました。免許取得後、1年間、接骨院に勤務し実績を積みました。

2012年にスポーツトレーナー NNSCA の資格を取得。クラブ活動のトレーナー、接骨院の業務を行って参ります。

