

君たちに大好きな野球を長く続けて欲しいから

プロの皆さんが集まります



こんな心配はないですか？

肘痛や肩痛のこと！

怪我への不安！

成長期による体の不調！



スポーツ整形外科医

可知 先生

スポーツトレーナー

戸倉 先生

歩行改善士

廣瀬 先生

栄養サポートプログラム

清水 様



次のステージで活躍できる体作りができるの？

たくさん練習しても上手にならないのはどうして？

上手になるために一番大切なことは？

Hitachi BOYS

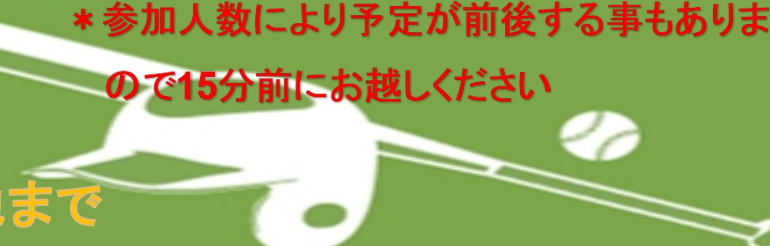
日時 2022年8月11日(木) 1部: 9:30~ 2部: 13:00~

場所 久慈交流センター 定員 15名

受診料 4,000円

ご連絡 090-3098-6218 菊池まで

*参加人数により予定が前後する事もあります
ので15分前にお越しください



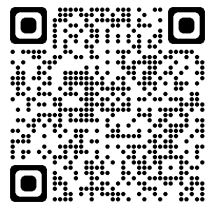
スポーツ整形外科医 可知 先生



野球肘の1次検診(エコー)を行います
離断性骨軟骨炎の診断や会話をしながら
気になるところを診ていきます

野球肘とは・・・
投球動作によって肘に起きる障害の総称をいいます。野球肘には大きく分けて内側型、外側型、後方型とあり、「外側型」野球肘である「離断性骨軟骨炎(OCD)」では痛みなどの症状が出たときにはすでに重症化している場合が多く、長期間の投球制限や、手術まで必要になってしまうこともあります。

OCDについては以下URLで検索ください
<https://fuelcells.org/topics/16133/>



👉詳しい内容は日立ボーイズのHP(肘検診のお知らせ)
をご覧ください

スポーツトレーナー 戸倉 先生



肘、肩ばかりでなく体全体の構造や動きを理解
しながら、怪我予防のストッチ・体幹トレーニング
を行います

歩行改善士 廣瀬 先生



体を支えている足裏の重心分布を診断します
地面からの力を生かすアドバイスを致します

栄養サポートプログラム 清水 様



専属の管理栄養士が成長期の食育の大切さと疑問について
様々なアドバイスを行うプログラムを紹介します