

愛宕山スポーツセミナー開催のお知らせ

慈恵医大スポーツ・ウェルネスクリニック
診療部長 丸毛啓史

慈恵医大スポーツ・ウェルネスクリニックでは、スポーツ選手やその指導者、スポーツ愛好家、さらにお年寄りや医学生などにも対象に広げたスポーツセミナーを開催いたします。スポーツ医学の知識を深めることによって傷害発生の予防のみならず、より効率的なトレーニングやコンディショニングづくり、さらには健康増進にも役立てていただきたいと思います。

第1回として、野球に携わる主に青少年とその指導者を対象として「野球における成長期スポーツ障害とその予防」と題し、2009年1月24日(土)に本セミナーを開催いたします。成長期の野球選手には、肩、肘障害が多く発生し、それぞれ野球肩、野球肘と呼ばれています。その病態と原因、さらに予防策、治療法についてわかりやすく解説します。また、野球競技の特異性を考慮したトレーニング法やストレッチ法について実践指導を中心に行います。野球において“投球”はどのポジションでも欠かせない動作で、障害のほとんどがこの動作に起因するものとなっています。そこで、効率的で、かつ肩、肘に負担のかかりにくい投球フォームを身につけることが選手のパフォーマンスの向上のみならず障害予防のために重要となってきます。今回は、この正しい投球フォームについても実践的に解説いたします。当日のセミナーは野球に精通し、プロ野球選手の傷害治療にも携わっている当クリニック在籍の講師が担当いたします。

第2回は3月頃に医学生を対象とし、スポーツ傷害の基礎知識と初期治療、トレーニングの基礎知識、スポーツ栄養学、スポーツ現場での医師の役割、テーピングの実践などをテーマとして開催する予定です。

今後の愛宕山スポーツセミナーの開催については随時、情報を更新していく予定です。サッカーを対象にしたセミナーでは、キック動作のメカニズムからみた効率的なキック動作や障害予防のためのトレーニング法などを中心に行う予定です。また、近年では高齢者の骨粗鬆症に伴う骨折が問題となっています。当クリニックでは、整形外科との連携のもと骨粗鬆症の最新の知見を交え、高齢者を対象に「転ばぬ先の体操」と題し、その知識と転倒予防体操の実践についてもセミナーを開催する予定です。その他、主に中高年を対象としたゴルフ医学の開催も予定しております。

参加は無料です。学内外を問わず、また、スポーツ従事者のみならず、医師や理学療法士、トレーナー、学生などスポーツに興味のある方のご参加を心よりお待ちしております。

第1回 愛宕山スポーツセミナー

「野球における成長期スポーツ障害とその予防」

平成21年1月24日(土) 15時～
慈恵医大 西講堂

主催：慈恵医大スポーツ・ウェルネスクリニック

プログラム

1. 愛宕山スポーツセミナー開催にあたって

慈恵医大スポーツ・ウェルネスクリニック
診療部長 丸毛啓史

2. 投球肩障害の病態とその治療

舟崎裕記

3. 野球肘の病態とその治療

岩間 徹

4. 野球におけるストレッチの重要性とその方法

石井美紀

5. 正しい投球フォーム

米田 進