

## 第1回唐津地区野球ひじ検診開催概要

1) 目的

OCD（離断性骨軟骨炎）の早期発見と投球障害肘予防の啓発

2) 対象

唐津地区少年軟式野球連盟所属チームに在籍する5、6年生（希望者のみ）

3) 会場

唐津市文化体育館 柔剣道場及び2階会議室

4) スケジュール

12:30	受付開始@柔剣道場
13:00 ~ 13:30	コンディショニング指導@柔剣道場
13:30 ~ 14:00	投球障害肘に関する講義@会議室
14:00 ~ 15:00	検診@柔剣道場

《検診事業の様子》

ストレッチの指導

※ 体の硬くなる原因や、柔軟性を高める動作や必要性等についても説明がされました。





## 講話

※ スライド等を使って肘の動きや、ケガをする仕組みなどについての講義がありました。



## エコーによる肘検診

※ モニターを見ながら説明をされました。



投球動作のカメラチェックと体幹等の指導  
※ 実際の投球の撮影も行われました。

