

## 投球障害予防メディカルチェック

投球動作は全身を使った複雑な動作であり、肩や肘に多大なストレスを与えます。このため自分の全身状態を知り、適切に体のケアを行うことは非常に重要です。また、負担の少ない投球フォームを身につけることで、肩肘の負担を減らせるだけでなくパフォーマンスアップも図ることができます。

当院の投球障害予防メディカルチェックは、小学生からプロの選手まで診てきた医師と理学療法士による肩肘のメディカルチェックとコンディション、投球フォームのチェックを行い、自分の体の状態と肩肘に負担のかかりにくい自分だけの投球フォームを身につけることで、障害予防とパフォーマンスアップを目指します。

野球に限らず、バレー、バドミントン、テニス、ハンドボールなどのオーバーヘッドスポーツであれば何でも可能ですので、お問い合わせ下さい。

### 【内容】

#### 医師

- ・エコーを使った肩、肘検診（障害がないかの検査）
- ・メディカルチェック（関節の動きに問題がないかなどをチェック）

#### 理学療法士

- ・コンディションチェック（ストレッチやトレーニング方法の指導まで）
- ・フォーム指導（個人に合わせた負担の少ないフォームの提案と改善方法の指導）

日時 毎週土曜 14時の完全予約制（当日予約不可） 電話のみ予約可

※ご予約の方は、当院までお電話ください。 TEL099-230-0777