

Mac's Trainer Room Baseball Medical · Conditioning



Check 2018 In YONAGO

目的: 野球肘、野球肩のメデイカルチェックを行い早期発見と予防と野球のパフォーマンスアップの為にトレーニングへの理解を深めてもらう。

日時: 2018年12月9日日曜日

鳥取県立武道館 鳥取県米子市両三柳3192-14

料金: 検診+セミナー 学生 2,500円(弁当付き)

セミナーのみ一般(保護者、指導者)1,500円 (弁当付き)

医療関係者、トレーナー7,000円(弁当付き)

定員: 500名

☆プログラム☆

9:00受け付け開始

時間: 9:30~13:30

対象: 小学生、中学生、高校生、保護者、指導者

肩肘検診 6ブース各30分 計3時間分 「9:30~12:30」

ブース1 ドクターによるエコーで肩肘のメデイカルチェック

ブース2 理学療法士による肩肘痛みのセルフチェック

柔軟性のセルフチェック

ブース3 トレーナーによる身体操作系ウォーミングアップ

ブース4 ケンタイの栄養講座とプロテイン試飲会

ブース5 ウィルソンによるエラーをしないグローブ講座

ブース6 パルクールによるスポーツにおける身体操作

能力の拡大

「休憩30分」



講習会 「14:00～16:30」

★野球肩肘予防セミナー★各15分×4、30分×1.60分×1

1.守備上達の為のグローブの選び方、使い方

ウイルソン グラブアドバイザー 田坪先生

2..野球肩肘検診の意義と腰、下肢の怪我

呉共済病院(2019年1月より) 島村好信先生

3.野球の胸郭出口症候群

名越整形外科 名越 充先生

4.野球の肩、肘の怪我

岡山大学病院 島村 安則先生

5.パルクールによるスポーツにおける身体操作能力の拡大

一般社団法人全日本パルクール連盟代表理事 荒本英世先生

6.勝つ為に必要なパフォーマンスアップトレーニングと食事・栄養

Mac's Trainer Room代表 高島 誠

主催:Mac's Trainer Room、鳥取県高校野球連盟

協賛:ほっかほっか亭、ウイルソン、ディマリニ、健康体力研究所、

TA8IRAI、パルクール広島、Acrodea



申し込み・問い合わせ先 締め切り12月3日まで。

LINE@を登録してそこから申し込みください。

高島誠の勝つ為の野球パフォーマンスアップLINE@

<http://line://ti/p/@che4445p>

LINE@ID

@che4445p

必要事項:名前、所属チーム、学年、Eメールアドレス

