

野球肘検診

参加費
一人
1,000円



詳細は裏面を
ご覧ください

動きやすい服装で
ご参加ください

日時 2024年 土
1/20
① 14:50~16:00
② 15:20~16:40
③ 16:00~17:20
④ 16:40~18:00

※4回とも内容は同じです。都合の良い回にご参加ください

対象 小学校5年生・6年生
指導者・保護者同伴可

場所 立川市泉市民体育館
多摩都市モノレール「泉体育館」駅 徒歩1分

定員 ①～④ 各回 30名まで

締切 2023年
12/20 水
※期日前でも定員に達し次第締め切りとなります(先着順)

主催

特定非営利活動法人 立川市体育協会
医療法人社団 ぜんしん整形外科
立川スポーツリハビリクリニック

問い合わせ・申込みはこちら →



野球肘検診とは？

小学生の年代で、「痛み」「関節が動きにくい」などがないにも関わらず肘に異常が生じていることがあります。

その異常を早期発見するためには、エコーで肘の状態を確認することが必要で、そのことを「野球肘検診」と言います。



内容

① 医師による肘関節のエコー検診

エコーによって骨の状態を検査し、隠れたケガがないかチェックします。

② 理学療法士による、身体機能のチェック

投げるために必要な、柔軟性、筋機能、バランス機能などをチェックします。

③ 理学療法士、トレーナーによるストレッチやエクササイズ指導

投げるために必要なストレッチや、身体機能を高めるエクササイズを指導し、実践していただきます。

※ぜひ、チームメイトなどを誘ってご参加ください！
同年代の選手と自分の身体の状態を比べることができます。

