

令和5年度 学童野球対象 野球教室

日時	11月12日(日) 9:00~12:00		
場所	金沢市民野球場		
対象	選手(小学生)とその保護者および学童野球指導者 参加者数 65名 選手(小学生)35名、保護者25名、学童野球指導者5名		
講師	山本 雅弘氏(元遊学館高等学校野球部監督) 成宮 久詞氏(地域医療機能推進機構金沢病院) 石川県理学療法士会 間所 昌嗣氏(けやきクリニック整形外科) 〃 早川 省三氏(金沢赤十字病院) 〃		
講習内容	I 講義「成長に合わせた育成法(エビデンスに基づく指導)」(全員対象) II 実技 マット運動・キャッチボール・シャトルランなど(選手対象) III 講義「投球障害予防について」(保護者・指導者対象)		

球場で開講式のあとに、外でのウォーミングアップ・実技講習の予定であったが、雨天のため、変更、開講式を室内の会議室で行い、その後は山本先生から、約30分間の講義形式の講習が実施された。内容は「成長に合わせた育成法(エビデンスに基づく指導)」であり、身体の成長にあわせたトレーニング法を説明されました。特に小学生の肘頭骨端線の違いを図解して説明され、8~9歳のことは、肘頭は軟骨の状態で、14歳で少しずつ大人と同様の形になる。小学生の生活の一番はよく食べること、よく寝ることが、身長が伸びることにもなる。小学生のうちに多くの投げ込みをすることで、肘の骨が変形し腕がまっすぐに伸びないし曲がらない。ゆえ、13歳以下の小学生は、厳しい練習よりもいろんなスポーツを経験して楽しむことが大切だと強く言われました。山本先生のプレゼン講習後は、選手と保護者・指導者に分かれた講習になりました。

選手はブルペンでウォーミングアップ、10時を過ぎると晴れ間も出てきて、外での実技講習ができました。実技講習では、シャトルラン、走りながらのフライの捕り方などの練習、ティーバッティング、ショートバウンドの取り方などが行われました。

保護者・指導者向けには、間所先生ら理学療法士の先生方による講義形式の講習になりました。「投球障害予防について」腕がまっすぐに伸ばせなくなる「野球肘」防止のためのガイドラインが金沢市の学童野球連盟でも設けられております。定期的な体のチェックも必要です。痛みがあるか痛みがなくても構造が壊れていることもあり、不調の理由を身体機能面から見つけることなどを説明されました。間所先生から親心として、野球だけでなく他のスポーツもさせることも効果的であるが、そのまま野球をやめて他のスポーツにいくという心配もあると、野球をしてほしい保護者の気持ちがあくみ取れるお話もありました。

半日のみの野球教室でしたが、受講した選手(小学生)のアンケートからは、「いろんな練習ができて良かった」、「身長の伸び方について知れて良かった」、「良い選手になるためにたくさん頑張りたい」、「ケガをしにくいような柔らかい体づくりをしたい」など、参加して良かったコメントが多くあり内容のある野球教室になりました。



選手（小学生）の受付



講師の山本先生を紹介する
石川県高野連佐々木理事長（左）



山本先生の講義



間所先生の講義



外で山本先生から実技の説明



閉講式