

## 1.団体名・所在地

大高少年野球、倉敷市堀南 621

## 2.連絡先・メールアドレス・ホームページ URL

<https://www.ikz.jp/hp/ootaka/>

## 3.指導者名、協力者名(柔道整復師名には※)

※佐田芳明(監督 1 年、コーチ 1 年)、コーチ他 2 名

4.活動内容 練習日 ●火・木 ▲土・日(練習) ■土・日(試合)

練習時間 ●17 時～19 時 ▲14 時～19 時 ■8 時～18 時

5.会員数 小学生 14 人(男子 14 人、女子 0 人)

中学生 0 人(男子 人、女子 人)

その他

## 6.会費・月謝・その他必要経費

2,500 円

## 7.現在までの実績・競技実績

野球歴 20 年

現在は、中学生野球部のメディカルチェックを学校にて実施。

少年野球も定期的にメディカルチェックを行っています。

## 8.団体、指導者の活動方針や指導方針、特徴

活動、指導方針…楽しく野球ができ、子供達のスポーツ障害をなくす為メディカルチェックを常に行い

冬季練習では、陸上競技場で、体幹、ランニングトレーニング、ストレッチを行い、怪我をしない体づくりをしています。

また、指導方針として、挨拶、マナー、集団行動の指導を行っています。

現在野球界でも、肩、肘の故障、球数制限等、話題となっています。

私が少年野球に初めて携わった時、チームでメディカルチェックを行い 18 名中 9 名の肘のはく離骨折が分かりました。これではダメだと、チェックシートを作成し、各関節、筋力のハリ等をチェックし投球フォームを改善しました。結果、現在では肩・肘の故障者 0 となりました。

大高少年野球は勝つことも目的ではあるが、子供たちが怪我なく卒業し、中学、高校になっても野球を続けられる体づくりを行っています。