

けがや障害を未然に防ぎスポーツを長く楽しもう！

第4回

よこすか スポーツ 障害予防 クリニック

参加費無料

事前予約制

令和7年2月2日 日

9:00~17:00

横須賀アリーナ

スポーツ障害の予防には早期発見、早期治療が有効です。スポーツを長く楽しめるように、ケガやスポーツ障害を未然に防ぐための講習会・予防トレーニング指導・検診（エコー検査含む）を実施します！



①検診・身体機能評価

肘や膝のエコー検査および股関節や太もも前等の柔軟性などの評価



②トレーニング指導

横浜DeNAベイスターズと横浜F・マリノスのトレーナーによる怪我予防トレーニングの指導



③予防講話

少年期のスポーツ障害について理解を深めるための医師による指導者・保護者向けの予防講話

①②検診等

【対象】野球・ソフトボール、サッカーをしている小学5・6年生 各200名
【時間】野球・ソフトボール 9時~12時、サッカー 12時30分~15時30分

③予防講話

【対象】指導者・保護者 各回75名 ※オンライン受講も可
【時間】1回目：11時30分~12時30分、2回目：15時~16時
【講師】横浜DeNAベイスターズチームドクター・
横浜南共済病院スポーツ整形外科部長
横浜ベースボール整骨院医科学研究所院長

山崎 哲也 氏
吉田 干城 氏

申込締切 令和6年12月10日（火） ※申込は裏面から

申込書

種 目	野球 / ソフトボール / サッカー
チーム名	
代表者名	
住 所	
電話番号	
メールアドレス	

【①検診・身体機能評価、②トレーニング指導の参加者氏名】

お名前（ふりがな）	お名前（ふりがな）
1	11
2	12
3	13
4	14
5	15
6	16
7	17
8	18
9	19
10	20

【③予防講話の受講者氏名】 ※オンライン受講を希望される方はZOOM参加にチェックを入れ、メールアドレスを記入してください。

お名前（ふりがな）	ZOOM参加	メールアドレス
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	

お申し込みは郵送・FAX・E-Mailのいずれかをお願いします。

〒238-8550 横須賀市小川町1 1 番地
 横須賀市スポーツ振興課（担当：上野・飯島）
 TEL：046-822-8493 / FAX：046-824-3277
 E-Mail：pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

申込締切日

12/10 火