第6回 よこすか スポーツ障害予防クリニック

未来のプレーのために、今できること

けがを防ぎ、好きなスポーツを長く楽しもう！



令和9年1月24日(日)

9:00~16:30

横須賀アリーナ

事前予約制　**参加費無料**

子どもたちの「好きなスポーツ」を
ずっと続けられるように。
専門家が、けがの予防をサポートします！

クリニック（小学生対象）

けがの予防のための2つのプログラム

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



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15分～12時45分、サッカー 13時15分～16時15分

同日開催！ 保護者・指導者向け よこすかスポーツ障害予防講話

気になる痛みや注意したいサイン、日頃できる対応を
医師が分かりやすくお話しします。



詳しくは裏面へ >

申込締切　令和8年12月11日（金）

申込方法　二次元コードまたは申込フォームから

申込はこちら

お問い合わせ
横須賀市スポーツ振興課
TEL：046-822-8216　FAX：046-824-3277
E-Mail：pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

保護者・指導者向け

よこすか スポーツ障害予防講話

その痛み、見過ごしていませんか？

子どもが好きなスポーツを続けるために



成長期の子どもには、野球肘やオスグッド病などのスポーツ障害が起こることがあります。
「少し痛いだけ」「成長期だから大丈夫」と見過ごしてしまうと、症状が長引いたり、スポーツを休まなければならなくなることもあります。早めに気づき、正しく対処することが大切です。

こんな様子、ありませんか？

- ☐ 投げたあとに肘を気にしている
- ☐ ひざの下を押すと痛がる
- ☐ 練習後だけ痛いと言う
- ☐ フォームがいつもと違う
- ☐ 「大丈夫」と言いながら無理をしている



ひとつでも気になったら、ぜひご参加ください。

見逃すと…

痛みを我慢する
↓
症状が悪化する
↓
長期間スポーツを休む可能性

大好きなスポーツを続けられなくなるかもしれません。

早く気づけば…

異変に気づく
↓
適切に休む・相談する
↓
スポーツを続けやすくなる

早めの対応で、これからも好きなスポーツを。

この講話でわかること

1. 検診で何をみているのか
2. 野球肘・オスグッド病はどのようにして起こるのか
3. どんなサインに気づけば良いか
4. 痛みが出たときの基本的な対応
5. 受診の目安と相談のポイント

開催概要

日時	令和9年1月24日(日) 12:15～13:15
会場	横須賀アリーナ
対象	スポーツをする子どもの保護者、指導者など
参加費	無料
定員	100名
申込方法	二次元コードまたは申込フォームから ▶
申込締切	令和8年 12月11日(金)

申込フォームはこちら

同日開催！

よこすか スポーツ障害予防クリニック

① 検診・身体機能評価
② トレーニング指導

詳しくは表面をご覧ください ▶



お問い合わせ 横須賀市スポーツ振興課 TEL：046-822-8216 FAX：046-824-3277
E-Mail：pe-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

スポーツの力で
もっと元気なよこすかへ