

現場から投球障害をなくすため、指導者ができることとは。

**監修** 小柳 磨毅 (大阪電気通信大学教授/理学療法士、博士 (医学))

境 隆弘 (大阪保健医療大学教授/理学療法士、博士 (工学))

**実技** 堀口 幸二 (長浜赤十字病院 リハビリテーション科/理学療法士)

元脇 周也 (豊中渡辺病院 リハビリテーション科主任/理学療法士)

福田 明雄 (行岡病院 リハビリテーション部 理学療法科/理学療法士)

森岡 俊行 (のがみ泉州リハビリテーションクリニック リハビリテーション部技師長/理学療法士)

**協力** 医療法人 行岡医学研究会 行岡病院、一般社団法人アスリートケア



肩がゆるい選手と  
固い選手との対処法とは?  
1日に投げてほしい  
投球数の目安は??

 DOWNLOAD 対応商品		商品番号	全3巻 21,000円+税
		836-S	(各巻 7,000円+税/送料別)

痛みゼロ!

# ケガをさせない 投球フォームと身体づくり

～なぜ、今日も球児は「投球障害」に苦しむのか?～

このDVDでは、ケガの原因を見極め、ケガをしにくいフォームや身体をつくるための方法を紹介しします。

指導・監修を担当するのは、小柳磨毅氏を中心とする、野球選手に携わる理学療法士チーム。

「一般社団法人アスリートケア」という団体として、大会でのメディカルサポートをはじめ、メンバーが各高校などで指導を行っています。

今作の特徴は、専門的な知識がなくてもイメージがしやすいよう、『フォーム』から投球障害をとらえているところです。

フォームをワインドアップ期、コッキング期などのフェーズ(局面)に分け、それぞれをどのように改善すれば、ケガが起こりにくいかを見せていきます。

専門家ならではの観点、豊富な改善トレーニングメニューは、これまでの現場にはなかったものになるはずです。

ケガはすべてを停滞させ、球児を不幸へと導きます。正しい知識を身につけ、地道な実践で現場から投球障害をなくしましょう。

836-1 37min

基礎知識  
投球障害の

投球フェーズ(局面)を分解し、それぞれにおいて起こりやすい障害と、その原因を紹介していきます。同じ肩痛や肘痛でも、原因や症状、対処法が違うことを覚えておきたいものです。後半には現場レベルでも簡単に行えるチェック法を紹介。指導者なら覚えておきたい知識ばかりです。

- 指導者が覚えておきたい基礎知識  
～投球動作のメカニズムと代表的な障害～
- 医療機関への受診を勧める症状



836-2 45min

フォームから見る  
「障害の芽」と「解決法」

肘が下がっている、バランスを崩しているなど、目に見える事象を解決してケガの予防を図ります。投球フェーズごとに丁寧にアプローチをすることで、フォームが安定し、フォームが安定することでピッチングそのものが改善されます。ケガをしにくい＝理想のフォームだとも言えます。

- 投球フォームのチェックとトレーニング



836-3 40min

ケガをしない身体をつくる  
「ウォーミングアップ&  
クールダウン」

現場で行いやすいよう、短時間でもきっちりと成果が出るウォーミングアップとクールダウンなど、コンディショニングの方法を紹介します。投球フォームが個々で違うように、選手によって肩や肘がゆるい・固いがあります。それぞれに合った方法で、ケガの起こりにくい身体を手に入れます。

- 障害予防に必要なこと



弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD 野球

検索

誰もが気づける“ポイント”を解説!  
各フェーズで起こるケガの芽を、様々なアプローチで摘んでいく!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
TEL. 03-5840-9980  
FAX. 03-3818-6656