

# 『投球の基礎と肩・ヒジのケガ』 ～どうして壊れる？どうすれば防げる？～

講師：浜田 純一郎 先生  
(福島県 桑野協立病院院長 整形外科医)

日時 : 平成30年3月17日(土) 開始時刻: 18:00(2時間程度)  
場所 : おおもり整形外科(〒739-0041 東広島市西条町寺家1633)  
参加費 : 無料  
対象 : 野球・ソフトボール指導者、保護者、選手、投球障害に興味のある方  
申込方法 : 下記の内容を入力して頂き、E-mailもしくは当院ホームページの  
メールフォームへお願いします。

- ①お名前 (チームでのお申し込みの場合は、代表者が人数を取りまとめてチーム名  
もしくは学校名・代表者名・参加人数を入力してください。)  
\*参加人数は指導者、保護者、選手の人数をそれぞれ記載してください。  
②連絡先 (携帯電話番号・E-mailなど)

おおもり整形外科 E-mailアドレス: [j-farm-pt@omori-seikei.com](mailto:j-farm-pt@omori-seikei.com)

締め切り : 2月28日(水)

なかなか治らない肩・ヒジの痛みの多くはオーバーユース(使い過ぎ)ではなくミスユース(使い間違い)から起きています。

今回は投球動作の仕組みや、どういう投げ方だとケガをしてしまうのか(どのポイントを見ればいいのか)、またケガを防ぐためにはどうすればいいのかを分かりやすく説明して頂き、一人でも多く肩・ヒジの障害を減らすことができればと思います。

今回の講演会は浜田先生が一方通行に話をするのではなく皆さんの質問や意見をより多く聞ける時間を設け、また選手には実際にボールを投げてもらえるよう進めたいと考えています。

シーズンも始まり忙しい時期とは思いますが、ぜひこの機会に、野球指導者、選手、保護者、そして我々医療従事者と共に、投球障害について深く学べたらと思います。

皆様のご参加をお待ちしております。

お問い合わせ先: 082-423-5885 (担当 百崎(モモサキ)まで)

# 講師プロフィール



氏名: 浜田純一郎, 62歳

出身: 高知県香南市

(高知市東部, みかんの産地)

現住所: 福島県郡山市

学歴: 防衛医科大学校 (1982年卒業)

## 特技

物事や問題の本質, 運動のメカニズムを見抜く感覚  
論理的に説明できる  
真似るのが上手い

## スポーツ歴

4~17歳 剣道(2段), 居合(3段), 趣味でランニング  
19~21歳 サッカー  
22~26歳 オリエンテーリング ランキング2年間 大学選手権 3位, 全日本9位  
27~62歳 ゴルフ (HC 8.2), ランニング (週2~3回, 坂道ダッシュ毎回3回)

## 野球への興味

球辞苑は毎週見る. 投球動作を体操として毎日実施. 野球は論理的に対処でも偶発的

- 43歳 肩障害の野球選手を診察し, これまでの診察・治療法が通用しないと直感. 以後, 投球動作と野球選手の身体をどう見るかを考え続けた.
- 46歳 野球、投球動作を理解するためすべての本を読んだがわからない. 講演会にもたくさん出席したが, どの講演者も投球動作を説明できない. 理学療法士の山口光國氏(カリスマ理学療法士)と知り逢う.
- 52歳 BCS Baseball Performanceの前田 健氏から投球動作を習う.
- 53歳 高校野球部の選任医師としてチームの健診を担当. けが26%を0%に.
- 55歳 診察時, 野球選手の投球動作を観察するようになった.
- 57歳 横浜ベイスターズの監督, 牛島和彦氏との投球談義から投球の基礎, 技術を習う. 3年間大阪大学野球部の健診と投球動作の指導.
- 60歳 野球選手の障害から選手の投球動作を当てられるようになる.
- 61歳 ジャイアンツ澤村選手の肩甲骨障害を診断, 治療.(来年は活躍できる)

## 投球動作の基礎

1. 投球に必要な身体と運動(胸郭運動, 股関節内外旋運動)
2. 投球動作は(1)並進運動, (2)上体の回転, それに伴う(3)腕の振りの3運動.
3. 並進運動を軸足から始める
4. 踏み込み脚を接地したとき, 体の開きを防ぐのは肩甲骨と骨盤
5. 左右上体の使い分け, 左上体で投球する右上体を引き出す
6. 鎖骨・肩・肘を一直線に保つ