

医療連携センター主催
「みなと赤十字スポーツ整形外科セミナー ～未来のアスリートのために～」
研修の報告

平成 29 年 11 月 16 日（木）、横浜市立みなと赤十字病院 7 階カンファレンスルームにて中区の少年野球チームの監督と保護者の方を対象に研修会を開催し、院内の職員を含めて 31 名に参加して頂きました。

「投球障害肩の予防」

横浜市立みなと赤十字病院

手外科・上肢外傷整形外科副部長 能瀬宏行先生



「スポーツによる手指の外傷・障害 ～選手・指導者の立場にたって～」
横浜市立みなと赤十字病院 手外科・上肢外傷整形外科部長
(公財)日本バレーボール協会 ハイパフォーマンスサポート委員会メディカルユニット
平成 29 年度バレーボール競技
日本オリンピック委員会強化スタッフ委嘱
若林良明先生



『「大好きな野球を続けたい！！」子ども達の夢を叶えるために』をキャッチコピーに、地元の病院として貢献できることはないかを考え、監督や保護者の方達に向けた研修を企画しました。能瀬先生、若林先生の分かりやすい講義は、とても大好評でした。

「みなと赤十字スポーツ整形外科セミナー～未来のアスリートのために～」
アンケート集計結果

参加者：31名

回答率：84%

1. 本日の研修について、ご感想をお聞かせ下さい。

【理解度】

よく理解できた	17
理解できた	9
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0

【役立ち度】

大変役に立った	18
役に立った	8
あまり役に立たなかった	0
全く役に立たなかった	0

2. 今回の研修を受けて良かったことは何ですか？

- ・若者の怪我について思い出す事ができました。早期治療は有効ですね。休むも勇気かな。
- ・改めての心構えが出来たかと思えます。
- ・実際の症例等のお話があり分かりやすかったです。
- ・投球フォームの一連の動作の流れが細かく教えて貰ってよく分かりました。ストレッチ方法もやってみたいと思えます。
- ・多くのストレッチを知りました。
- ・怪我した際を受診のタイミングが分かりやすかったです。
- ・先生と近づけたような気がしました。
- ・野球の怪我について。
- ・ストレッチ。
- ・肩と手の障害、外傷がよく分かりました。
- ・子どもがピッチャーをやっているので、投球障害肩の予防やスポーツ選手の怪我についての話は今後役に立つと思う。
- ・親として子どもの怪我や成長において大切な内容だったと思えます。
- ・骨端線が弱く怪我を起こしやすい部分がだという事が分かりました。

- 診て貰うことの大切さを感じました。
- 悪いフォームについての事例。
- 腺腫の要望を含めた治療展開が聞けて良かった。
- 医学的な情報だけでなく、怪我に関連したスポーツへの姿勢、考え方を聞けたので良かったです。

3. もっと聞きたかった内容がありましたらご記入下さい。

- 肩のウォーミングアップの方法が知りたかったです。ストレッチも他にあれば知りたかったです。
- 肩、肘、手のストレッチ方法。
- みなと赤十字病院は、スポーツ外傷の専門なんでしょうか？
- リハビリ。
- 腰痛。
- 投球の動作とバッティングの動作は違うのか？（投げられないのにバッティングは良いと医者に言われた。）
- 指導する側の立場として気をつけることについて。
- ストレッチ以外のケア方法について。
- 怪我の予防について。
- 能瀬先生には、どんな診療検査をしているのか聞いてみたかった。
- 肩や肘、手については聞けましたが、足や腰についても聞きたいです。
- スポーツの怪我の後のリハビリについて。
- 小さい怪我（突き指）等の対処方法。
- 肘についても気をつける点を伺いたかったです。

4. 今後も研修会を企画していきたいと考えています。次に聞きたい研修内容をご記入下さい。

- 小さい怪我（突き指）等の対処方法。
- 野球のケア。
- 怪我人の応急処置方法。
- ストレッチや予防について実践的な内容や指導。
- 全身の怪我予防のウォームアップとクールダウン、ストレッチについて。
- ACL 損傷、反復性肩関節脱臼、野球肘。
- 肘の障害について。
- 腰痛。
- 冬場のトレーニングにおける怪我について。
- 保護者として子どもを怪我や障害から守りたいと思っている中学生のシニアチームの監督やコーチにももっとこのような研修を受けて欲しい。

5. 今回の研修に関するご意見、ご感想などがございましたらご記入下さい。

- 大変有意義でした。
- 今日はありがとうございました。
- 今後の野球生活に活かしていきたいと思います。
- このような機会を設けて頂きありがとうございました。
- 毎年 1 回はやって欲しい。
- 直接先生に事例等説明してもらえたので良かったです。
- 継続して研修会を実施して欲しいです。