

第5回 エンジョイベースボールセミナー

主催 医療法人社団 悠仁会 羊ヶ丘病院

企画 西宮の沢バッティングパーク・ピッチャーガエシ

入場無料
参加者
募集



PROFILE

金村 暁さん (かねむら さとる)

1976年(昭和51年)宮城県気仙沼市出身 仙台育英学園高では3年夏に甲子園ベストエイト入りし95年(平成7年)ドラフト1位で日本ハムファイターズ入団。98年には最優秀防御率のタイトルを獲得するなど活躍しオールスターゲームには3回出場し開幕投手も3回務めた。07年に阪神タイガースへ移籍し11年に独立リーグ(長野・信濃グランセローズ)でのプレーを最後に現役引退。野球評論家・解説者として道内外の多くのテレビ、ラジオ、新聞紙上で活躍中。



SPECIAL TALK

西宮の沢バッティングパーク・ピッチャーガエシ 8周年記念特別企画

第1部 (約50分)

スペシャルトーク

元北海道日本ハムエース
現野球評論家

金村 暁さん

「アスリートの ケガとのつき合い方」

日本ハムのエースとして活躍した陰で度重なるケガに苦しんだ金村さんがたどり着いた「エンジョイベースボール」とは？
野球に限らずスポーツを愛するすべての人に知ってほしいケガとのつき合い方を紹介します。

第2部 (約00分)

ケガを防ごう！

投球障害(肩・肘)の予防トレーニングと投球フォーム

1. 投げ方を学ぼう

投球障害を引き起こす投球フォームと肩・肘に負担の少ない投球フォーム

2. トレーニング・ストレッチを学ぼう

障害予防のための筋力トレーニング・ストレッチの紹介と実演

講師 羊ヶ丘病院リハビリテーション科作業療法士

及川 直樹



PROFILE
及川 直樹

野球は小学生時代に経験、中学、高校はバスケットボール部。札幌医大で軟式野球部に所属した。2004年(平成16年)札幌医科大学卒業、12年(平成24年)札幌医科大学大学院博士課程修了、10年より羊ヶ丘病院。

日時 2014年 **5月10日** (土)

- 地下鉄東西線「新さっぽろ」駅 1番出入口 徒歩3分
- JR千歳線「新札幌」駅徒歩8分

午後6時～8時 (受付/午後5時30分から)

※駐車場に限りがあります。交通機関をご利用ください。

会場 **羊ヶ丘病院** 1階通所 リハビリスマイル

札幌市厚別区青葉町3丁目1-10 (厚別消防署真向い) ☎011-351-2211 ※病院への問合せはご遠慮ください。



■お問い合わせ
お申し込みは **お電話で**

西宮の沢バッティングパーク ピッチャーガエシ

札幌市手稲区西宮の沢3条2丁目

先着 **100名様** 限定!

定員に達した段階で締め切らせていただきます。

入場無料

やきゅう やきゅう

☎011(671)8989