

Mac's Trainer Room Baseball Medical・Conditioning Check 2025 In YONAGO



目的: 野球肘、野球肩のメディカルチェックを行い早期発見と予防と野球のパフォーマンスアップの為にトレーニングへの理解を深めてもらう。

日時: 2025年12月7日日曜日

境夢みなとターミナル

住所 鳥取県境港市竹内団地252-2

料金: 無料

定員: 選手300名

指導者、保護者200名

☆プログラム☆

8:30受け付け開始

時間: 8:45～13:00

対象: 小学生、中学生、高校生、保護者、指導者

肩肘検診 4ブース各40分 計160分 「8:45～11:25」

ブース1 ドクターによるエコーで肩肘のメディカルチェック

ブース2 トレーナーによる胸郭の動き作りと

怪我をしないためのスローイングドリル

フットワークドリル

ブース3 ローリングスのパフォーマンスが上がるグラブの選び方講座

ブース4 筋肉量を増やす為の食事とサプリメント

指導者、保護者向け講習会

10:40～

1. 「続これからの高校野球」

武田高校硬式野球部監督 岡寄雄介 30分



2. 「小学生、中学生から始めたい野球の準備」

株式会社Mac's Trainer Room 代表取締役 高島誠 30分

休憩15分 ここから選手がセミナーに合流

講習会 「11:40～13:00」

★野球肩肘予防セミナー

1. メディカルチェックの意義

鳥取市立病院 根津智史ドクター 15分

2. 指導者、保護者、選手に理解して欲しい

野球の肩、肘の怪我

光生病院 副院長 島村安則ドクター 15分

3. 140キロ投げる為に必要なトレーニングと

ピッチデザインとスイングデザイン

Mac's Trainer Room代表取締役 高島誠 50分

主催:鳥取県高校野球連盟

協賛:株式会社Mac's Trainer Room



申し込み・問い合わせ先 締め切り12月1日まで。

LINEオフィシャルアカウントを登録してそこから申し込みください。

<https://lin.ee/8M46iTQ>

LINE@ID

@mactakashima

もしくは、macstrainerroom@gmail.com

必要事項:米子セミナー、名前、所属チーム、学年、Eメールアドレス
グラブと室内シューズと運動できる服装で!

