

肩・肘専門コンサルティング



鶴池 柁 叡 (つるいけまさあき) ウォーターホルダー代表

博士号 (PhD in Human Performance)

全米公認アスレティックトレーナー、日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー

Functional Movement Screen レベル I、II、Selective Functional Movement Assessment レベル I、II

元大阪体育大学教授、元米国サンノゼ州立大学大学院アスレティックトレーニング教育主任、
サンノゼ州立大学名誉教授、昭和大学保健医療学部兼任講師

10年間アメリカ・カリフォルニア州サンノゼ、サンフランシスコ (MLB サンフランシスコ・ジャイアンツチーム整形外科)、アリゾナ州スコッツデール (全米 PT 権威の Todd Ellenbecker) で投球障害肩・肘の研究と実践活動を行い、2023年3月に東京都文京区に拠点を移しアスレティックトレーニング事業を展開

<https://water-holder.com/background>



投球障害肩予防トレーニングコンサルティング 定員5名

7.5時間のワークショップ (90分×5セッション)

料金：お一人 60,000円 (税込)

セッション1：投球障害肩予防トレーニングの取り組み方

最新のエビデンスに基づいた僧帽筋下部、腱板、キネティックチェーンエクササイズの数々

セッション2：神経科学の視点からのトレーニング

臥位の姿勢から四つんばい、片膝立ち、立位でのオープンキネティックエクササイズを解説

セッション3：投球障害肩の評価法

関連の関節可動域、徒手筋力測定、痛み誘発テスト、肩甲運動異常テスト、下肢機能、KJOCスコア

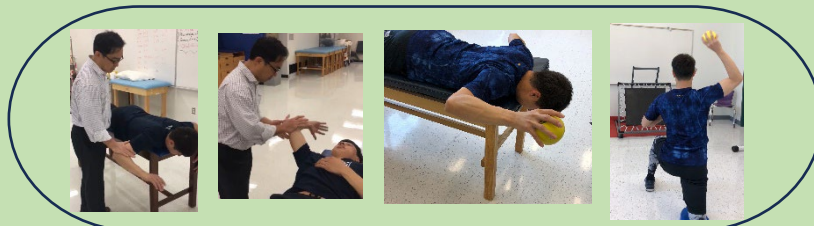
セッション4：投球障害肩トレーニングの概念

評価、再評価の捉え方、意図をセッション1で行った運動で解説

セッション5：痛み抑制のためのトレーニング

運動後の筋肉の張り、全身の張り、痛みをストレッチ、関節モビライゼーションの効果性で実践

お問い合わせ：masaaki.tsuruike@gmail.com までお願いします。



TSURUIKE