

スポーツ障害

予防教室

参加メンバー

今林昇吾

櫻井智恵

山下梓

IN 西南高校 西南中学校 女子ハンドボール部

H29年 12月 15日

障害予防教室の事前訪問

12月23日に障害予防教室をさせて頂くことが決定している西南高校・西南中学校女子ハンドボール部の練習を見学させて頂きました。

ハンドボールは、攻守の切り替えが激しく、繰り返し動作やストップ動作を多く行うスポーツです。実際に見学させて頂くことで、怪我に繋がる危険な動作が練習中から多く存在していることを実感しました。また、膝サポーターを付けている選手が多く、日頃の練習や試合での膝への負担が大きいのではないかと感じました。

予防教室まで残り数日ですが、参加メンバー全員でより良い教室を作っていくように準備をして行こうと思っています。

試合前のお忙しい中見学させていただきました西南中学校・西南高校のハンドボール部の皆さん、監督の方有難うございました。

