

2018年1月18日

# スポーツ障害予防教室

西南高校女子バレーボール部



## 参加メンバー

櫻井 智恵  
上川 美憂  
坂井 涼平

## 障害予防教室 事前訪問

2月4日の障害予防教室に向けて、西南高校女子バレーボール部の練習見学をさせていただきました。部員は11名でしたが、選手たちは大きな声を出し、体育館内にやる気が満ち溢れているのが伝わってきました。見学させて頂いている際に、実施しているアップの内容は素晴らしいと感じました。

今回、準備している予防教室では、スクワット動作を中心とした指導をさせていただこうと思っています。当日は細かい点まで指導させてもらい、障害予防だけでなく、パフォーマンス能力の向上に繋がればと思います。今回は練習を見学させて頂き、監督をはじめ西南高校女子バレーボール部の皆さん、ありがとうございました。

