

第17・18回 スポーツ障害予防教室

事前見学 in 姪浜中学校

野球部&陸上部

参加者 リハビリテーション部
本田・櫻井・城ヶ崎・内田

令和元年12月25日（水）クリスマス

今回は、姪浜中学校の**野球部&陸上部**と2つの部活から予防教室の依頼をいただき、事前見学に行かせていただきました。冬休みに入り寒い中、両部活ともに真剣な眼差しで練習に取り組んでいる姿が印象的でした。



野球部

冬季練習のため、アップメニュー中心に見学をさせていただきました。積極的な声出しと選手一人一人が練習内容の目的を考えながら取り組んでいる姿に驚かされました。毎年、腰のケガが出てしまうとのことで、腰をテーマに姿勢の重要性やケアの方法を指導したいと思います。

陸上部

記録を伸ばすために4つのブースに分かれて、ラダー・ハードル・チューブ等の道具を使って練習を行っていました。シンスプリントなど故障が多いという事で、自己管理の指導やトレーニング方法次第でさらに記録が伸びると感じました。