

「ストレッチ効果的に」

南区・東部中 鍼灸師・藤井さん講座



浜松市東部の鍼灸院（舎）が二十四日、東部「杏林堂ケアルーム」中（同市南区）で、セルの鍼灸師で、元マラソン選手、フケア講座を開いた。藤井博之さんサッカー部の二、三年

鍼灸師の藤井博之さん（右）に、太もものストレッチをする生徒ら＝浜松市南区で

生三十八人に効果的なストレッチやマッサージの方法を教えた。

藤井さんは「親指を重ねて、腕を伸ばし、ゆっくり体重をかけるように指圧する」「練習前のストレッチは軽めに。やりすぎるとほぐれすぎて力を発揮できな」と具体的にアドバイスした。

生徒は藤井さんの説明を受けながら、二人一組で実践。主将の渡瀬昂さん（二年）は「とても具体的に教えてもらったので、これからの練習に取り入れたい」と話した。

市内の民間企業が中学生の部活動を応援する活動の一環として開かれた。（安達健）