

雄踏中で部活動サポートセミナー



ストレッチでけがの予防へ
雄踏中でセミナー

浜松市立雄踏中（西区）で7日、運動部の生徒を対象にしたけが予防セミナーが開かれた。十全記念病院（浜北区）の理学療法士小島健さんが、体の柔軟性を高めるストレッチの方法を野球部やバレー部の生徒約30人に紹介した。

小島さんは筋肉と骨は成長の速さが違うため、中学生は骨折や捻挫が多くなる時期と説明し「けがを防ぐには体の柔軟性が重要」と強調した。特にハムストリングス（太ももの裏）やアキレス腱（けん）は柔軟性が必要な部位とし、実践を交えて筋肉や関節を伸ばす効果的な動きを教えた。

セミナーはさまざまな地域貢献に取り組むLPガス販売会社のエネシン（中区）が市内の企業などと連携して展開する部活動サポート企画の一環。



体の柔軟性を高めるストレッチ方法を学ぶ生徒
＝浜松市西区の市立雄踏中



部活動がんばる中学生を応援する「部活動サポート企画」！
今年度は、浜松市立雄踏中学校の運動部をサポートしています。
浜松市浜北区にある十全記念病院の理学療法士さんが体の柔軟性を高めるストレッチの方法を野球部やバレー部の生徒に紹介しました。
部活動を指導する時間が縮小されている昨今、専門分野の先生のレクチャーは、生徒・先生・保護者の方から好評を頂いております。
今後も地域の皆さんが元気になる取り組みを継続していきます！

令和2年(2020年)2月9日(日)

静岡新聞掲載