

部活動サポート企画「けが予防とパフォーマンスの関係」を開催！



滞空時間の長い跳躍の仕方を学ぶ女子バレーボール部員。浜松市西区のオイスカ浜松国際高

体知り競技力高めよう

西区中高バレー部員学ぶ

LPガス販売のエネ学園(同区)の中学女子バレーボール部員24人が参加し、十全記念病院(浜北区)の小島健理理学療法士(30)の講義を受けた。部員は股関節や臀部(でんぶ)の筋肉を効

果的に使い、滞空時間を延ばす動きを習得。トレーニング前後に撮影した跳躍時の動画を比べ、フォームの变化を確認した。けがを防ぐストレッチ法も学んだ。昨年、左膝前十字靭帯(じんたい)を断裂した庄内学園の渥美菜々さん(2年)は「自分の知らないことばかりで、とても参考になった。けがの防止に努めたい」と話した。

静岡新聞に、部活動サポート企画『けが予防とパフォーマンスの関係』の様子が掲載されました。今回はオイスカ浜松国際高校と庄内中学校の女子バレーボール部員の24人を対象に、十全記念病院の理学療法士である小島様を講師に迎えセミナーを開催いたしました。股関節や筋肉を効果的に使い滞空時間を延ばす動きを習得したり、けがを防ぐストレッチ方法を教えて頂きました。部活動をバックアップすることで「学校」「地域」の活性に繋がるよう、今後も地域の皆さまが元気になる活動のお手伝いを行ってまいります！

令和5年(2023年)3月21日(火) 静岡新聞

