

中区 開成中でけが予防セミナー

浜松市の開成中（中区）でこのほど、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。男子・女子バレーボール部と野球部の1、2年生約30人が柔軟性を高めるストレッチ



の仕方を学んだ＝写真＝。

十全記念病院（浜北区）の理学療法士小島健さんが講師を務めた。生徒は小島さんの助言を受け、太ももの裏やふくらはぎのストレッチを体験した。身体の硬さを比べるため、ストレッチの前後に立ったまま前屈したり両腕を前方に伸ばした状態でしゃがんだりして効果を実感した。

セミナーは地域貢献に力を入れるL Pガス販売業のエネジン（中区）による部活動サポート企画の一環。

2020年（令和2年）12月12日（土）静岡新聞