

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(浜松市中区)の子バレーボール部員計24人が参加し、十全記念病院(浜北区)の小島健理学療法士(30)の講義を受けた。西区のオイスカ浜松国際高で開かれた。同校と、小中一貫校の庄内(でんぶ)の筋肉を効



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

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。