

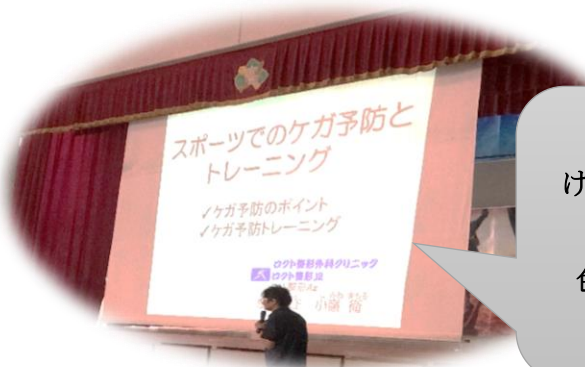
令和元年度運動部対象講習会

養護教諭・部活動係

10/11(金) 運動部活動生対象に「けが予防講習会」を実施しました！！

講師には、ロクト整形外科クリニック 理学療法士 小嶺 衛 氏をお招きし、

本校部活動生約500人が参加しました。その様子を紹介します^^



なぜけがをするのか？
けがをしやすい人としにくい人
の違いは??などなど
色々なことを教えていただき
ました^^



体が硬いと・・・><
セルフチェックをしました



さすがコザ高生！軸がしっかりしています！

★生徒の感想★

- ・ストレッチの目的は疲労回復だけでなく、パフォーマンスの向上につながることを知った。
- ・技術面を磨く前に、自分の体について知ることや基本的なことを見直していきたいと思った。
- ・体の柔軟性や軸の強さが大事だと知った。
- ・自分の体の固さに驚いたので、日頃からストレッチなどを頑張りたい。
- ・けがは予防するという意識があまりなかったので、これから気をつけていきたい。