

# 第8回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

## 「ストレッチでケガを予防しよう！」

### ～成長期におけるスポーツ障害について～

日程：平成28年5月21日(土) 14:00～16:00

会場：埼玉県民活動センター(けんかつ)多目的ホール

参加人数：8名

スポーツをしている小・中学生その保護者・指導者の方、みなさん熱心に取り組んでいただきました!!

内容：成長過程におけるケガとその予防

- ①ストレッチについて
- ②ストレッチを実際に体験
- ③成長期スポーツ障害に対する予防的なストレッチの指導

参加者の声

(選手のみなさんより)

「ケガの予防や治すのに役立てたい」

「ストレッチについてよく知れた」

「やり方がわかり、ためになりました！」

(保護者・指導者の方より)

「一つの事を丁寧に教えてくれてわかりやすかった」

「成長期の子供たちに必要なことなので学校でもやって欲しい」

研修会の様子

