

障害予防教室 事前見学



In **CLUB ATLETICO GRANROSSA**

– クラブ アトレティコ グランロッサ –
ジュニアユース



– キツイ時こそ –

見学当日は、フィジカルトレーニング（走り込み）中心でした。体力的にキツイ条件の中でも仲間同士で「頑張ろう」「追い込むぞ」といった声かけが見られました。また、遅れている仲間がいると、手を引きながら助けて走る姿や、目標を達成するとみんなでハイタッチをする姿がありました。キツイ時こそ自分のことだけではなく『仲間を鼓舞』する姿勢や『助け合い』をする姿が印象に残りました。



2019年4月23日(水)

参加スタッフ

鶴田 崇

平岡 大介

山下 梓

– 身体のケア –

総勢 80 名以上のチームを対象とするのは予防教室史上初の試みとなります。練習を頑張っているからこそ、サッカーを楽しむためにケガをしないような『身体のケア』をしっかりと行う必要があります。仲間同士で『身体のケアをしよう』と日頃から声かけをして、一緒に取り組んでもらえるように、当日はストレッチや体幹トレーニングを中心に教室を開催できればと思います。スタッフ一同楽しみにしています。

福岡市南区を中心に活動する中学生のサッカークラブチーム