

第16回 障害予防教室

日付 2019/09/08(Sunday)

会場 南川整形外科病院 リハビリ室

スタッフ 鶴田 城ヶ崎 平岡 本田 櫻井 山下 内田

参加者数 生徒 24 名 保護者 25 名



姪北 ブラックベ이스ターズ Black Bay Stars

ゴールデンエイジ × 成長期のケガ

ゴールデンエイジとは一生に一度、子どもの時期だけに訪れる**運動神経をよく出来る時期**です。この時期の過ごし方で運動神経が左右されるといわれています。

この時期に、**防げたはずのケガ**をしてしまい、時期を逃してしまうと**運動神経の発達**に影響することが考えられます。



野球を楽しく続けるために！！

生涯 × 障害のない 野球人生

小中学生は成長の程度が大きく **“成長期”**といい、ここで、急激に身長が伸びることにより筋肉が固くなります。成長期にケガをしやすい部位として、**骨端線**が挙げられます。骨端線にかかるストレスを軽減させるためにも、今回の講義では筋肉の柔軟性が1番大切と考え、練習以外の時間に行う事ができる**スタティックストレッチ**の指導を中心に行いました。低学年の生徒でも体の硬い生徒が多いことにびっくり！！今回の教室では、保護者の参加が最多となり、ストレッチの**タイミング**や**アイシング**についての質問など有意義なディスカッションが行うことができたと思います。



～参加者の感想～※一部抜粋

- ・子どもの体のかたさがとてもわかりました。日頃ストレッチの大切さを子どもに言ってもなかなかやらなかったのので、今回の講義でケガの怖さやストレッチの大切さ、やり方を私も子どももしっかり見ることができ良かったです。
- ・小学生のうちからの予防やストレッチが中高生になった時にも繋がっていくのが分かったのはすごくよかった。
- ・子どもが興味をもってよく聴いていたので、すごく良い内容であった。
- ・習慣的に「ストレッチ」を取り入れていこうと思う。

092-891-1237 (リハビリテーション部) ☎

〒819-8533 福岡市西区姪の浜4-14-17 南川整形外科病院 🏠

reha-sports@minamikawa-hp.com ✉

<http://minamikawa-hp.com/> 🌐

リハビリテーション部 本田 遼太郎