



第20回 スポーツ障害予防教室 ～夢のために”今”できること～



西新FC 2020/2/18

小学生は”ゴールデンエイジ”と呼ばれ、運動能力が大幅に向上する時期にあたります。この時期に必要な”運動・栄養・休息”が崩れるとケガに繋がります。今回は運動と休息両方に関する、静的ストレッチ（カラダのケア）についてお話をさせていただきました。

プロサッカー選手になるという夢に向かって今できることを全力で取り組んでもらえたら幸いです。

リハビリ部 今林昇吾