

障害予防教室の事前研修会を行いました（11月～1月に複数回実施）。

2月には、糸島少年野球連盟の依頼により、選手・指導者・保護者向けに障害予防教室を開催予定です。

### 【参加人数】

23名

### 【講義内容】

- ①総論(障害発生の機序、障害予防について)
- ②メディカルチェック
- ③ストレッチ
- ④アイシング



### 【感想】

障害予防教室では、総論、メディカルチェック、ストレッチ、アイシングの項目にわけて講義、実技を行う予定です。

事前研修会では、障害のメカニズムを解剖学・運動学の視点で学習し、理解を深めました。その他の項目は実技中心に行い、実際に指導するに当たって、より丁寧で正確に行う事ができるように練習し、本番に臨みたいと思います。