

第4回目の研修会は、実際の当日の流れについての説明、最終確認を行いました。野球ひじについての総論、セルフチェックシート、ストレッチ、アイシングの説明を本番想定して講義と実技を交えながら行いました。

【講義内容】

- ・当日リハーサル



【まとめ】

本年度の障害予防教室は2月8日に決定しました。当日まで残り約2週間となりましたので、スタッフ全員で協力して有意義な障害予防教室にしたいと思います。参加される監督・選手・ご家族の方々どうぞよろしくお願い致します