

# ストレッチ教室

日時：平成 28 年 11 月 12 日（土）15：00～15：30

場所：八万南小学校体育館

内容：ストレッチ・体幹筋力トレーニング



今回は八万南小学校ミニバスケットボール部の選手に対して、股関節周りのストレッチと体幹トレーニングの方法を指導させていただきました。ストレッチの初めと終わりに同じ運動をして頂き、効果を実感して頂くことが出来ました。

これからもスポーツを楽しく・怪我なく行えるよう、傷害予防のサポートとして啓発活動を継続していきたいと思えます。

担当者：森本・船越

参加人数：約 25 名