

防ごう！ スポーツ障害
上げよう！ 競技パフォーマンス



日時 2022年8月26日(金)
参加費無料 開始14:30~
(14:15より入室可)
対象 競技力を上げたい学生さん

ミーティングID: 830 9929 2566
パスコード: 651446

上記QRコード、または、ID・パスワードにて入室ください

配信方法 ZOOM (先着100名まで)

セッション① 講演 (30分)
津田沼中央総合病院 整形外科
FC東京チームドクター
医師 深井彰



質疑応答 10分



セッション② 実技 (30分)
津田沼中央総合病院 リハビリテーション科
「競技レベル向上のための土台作り」



実際に画面の前で一緒にやりましょう！

どのスポーツ競技でも怪我のリスクは伴います。そして怪我をすると長い時間競技から離れなければなりません。長い競技生活の一時期間ではありますが、選手にとっては大切な時間に変わりありません。怪我をしないために何をすればいいのか、今回はみんなで一緒に学びたいと思います。けが予防でパフォーマンスも上げましょう！このような企画は当院で2回目になります。今回はオンラインでの開催ということで、現地に足を運ばずとも気軽に参加して頂ければと思います。

(発行者) 津田沼中央総合病院 千葉県習志野市谷津1-9-17
047-476-5111 (代表) <http://www.tcgh.jp>

※ 後日、当院ホームページでアーカイブ配信予定

スポーツ障害予防教室

2019年11月16日開催時



17組（平均10.6歳）の親子に参加して頂きました。



土台となる体が良くなる（基本的動作の改善）と、その上の機能的な動作が改善し、専門的なスキルの向上に繋がります。まずは土台となるからだを知りましょう！！



スポーツ障害全般を扱い、子供たちもサッカーや野球、バスケットボールや柔道・ダンスなど幅広い競技を行っていました。水分補給の重要性や正しいストレッチや筋トレの方法をみんなで学びました。コロナ禍にて開催を見送っていましたが、今年度感染対策を行った上で実施します。

視聴方法



1

スマートフォン・タブレットにてご視聴いただく場合



ZOOMのアプリを起動します

2

お持ちでない方は事前にダウンロードをお願いします



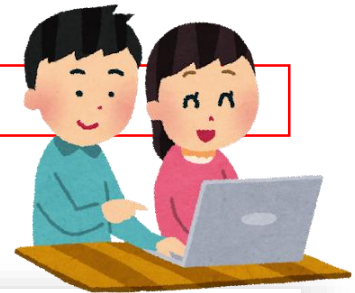
QRコードを読み取って頂くと参加できます

1

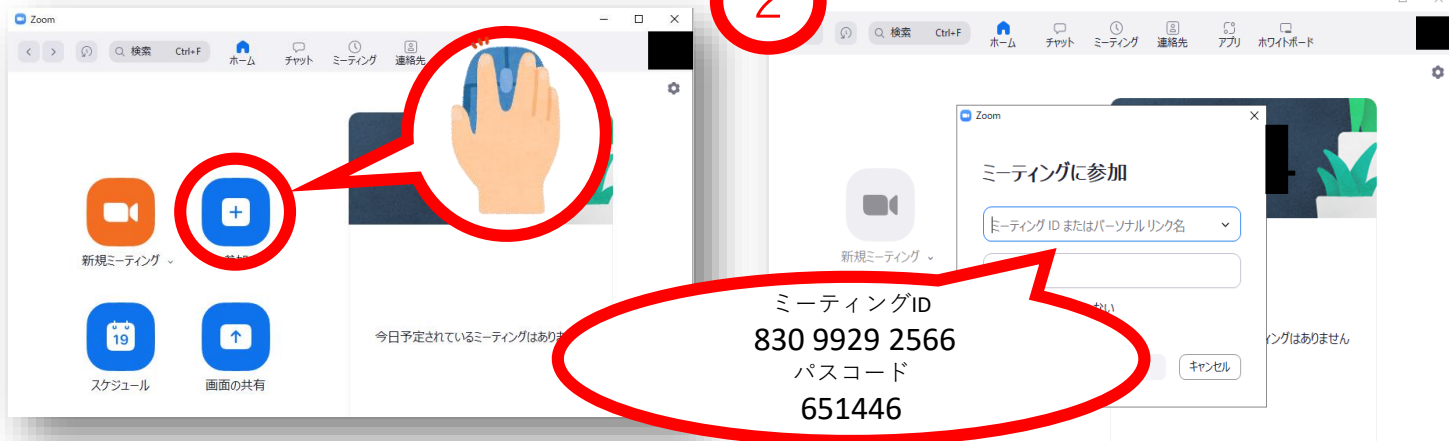
パソコンにてご視聴いただく場合



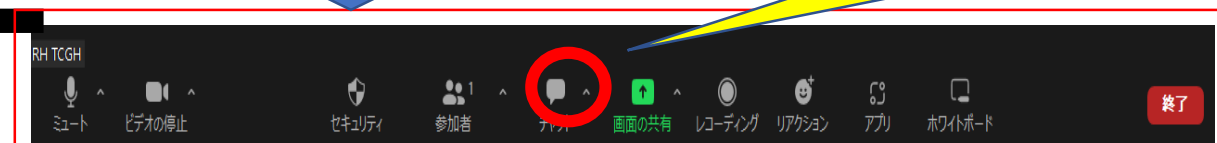
ZOOMのアプリを起動します



2



スマートフォン、パソコン共に「チャット機能」を用いて資料を配布します



ご視聴の際にはWi-Fi環境での使用をオススメします

