

SPORTS SEMINAR IN EKC

19
23
37

スポーツ障害の予防とその実際
～プロスポーツ選手の経験～

江本ニーアンドスポーツクリニック



過去の開催

[2009/12/22]

川崎選手
『野球教室』

[2010/12/17]

松田・城所・井手選手
『スポーツ障害を予防
する野球教室』

[2011/12/22]

松田・城所・福田選手
『スポーツクリニック』



スポーツセミナー

12月20日に Fukuoka SoftBank Hawks 城所・森福・福田選手、特別ゲストの今井雄太郎さんによるスポーツセミナーが、当院リハビリ室にて開催されました。当日は、数多くの方が来院され、選手と院長によるスポーツと怪我についての話が行われました。実際の人気選手とあって会場は大盛況で幕を閉じることができました。今回の野球教室を通して、若い選手やその保護者の方々に少しでも怪我予防の大切さなど感じて頂けたらと思います。子供たちには一生忘れることの出来ない経験だったと思います。これからも、一生懸命スポーツに打ち込めるよう怪我せず頑張ってください。

今回の主旨

開催するにあたり、名前を「野球教室」ではなく、あえて「スポーツセミナー」にしたのは、病院でしかできない、怪我をしないための知識を参加者に持ってほしかったからです。スポーツと怪我、そして、スポーツ障害の予防が今回のメインテーマです。



【プログラム】

- 開会宣言
- 尾関トレーナーズスペシャルトーク
- 院長挨拶
- スポーツと怪我について
- 一般的なスポーツ障害
- ストレッチについて
- 適切な運動量とは？
- スポーツ障害の予防
- 選手パフォーマンス・プレゼント
- 終わりの挨拶・握手会

セミナーでは、スポーツと怪我について、肩・肘・腰・膝・足の一般的なスポーツ障害を、レントゲンや動画を用いてディスカッションしていきました。院長や選手、参加者も含め質疑応答や選手の経験談など、これまでの野球教室では味わえない時間を共有することが出来ました。選手パフォーマンスでは体の柔軟性や実際のキャッチボールを披露していただき、参加者を驚かせました。特に選手の柔軟性は優れており、やはりプロの一線級で活躍するアスリートは怪我をしないための体作りができていたのだと再認識しました。最後には、参加者全員にサイン色紙が手渡され、子ども達は目を輝かせていました。



最後に、シーズンオフのご多忙の中、セミナーに参加してくれた森福・城所・福田選手、特別ゲストの今井雄太郎さんに感謝いたします。2013年シーズンのHawksの御活躍をスタッフ一同期待しています。

