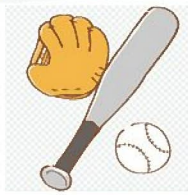


令和5年度 新冠町民スポーツ教室

幼少期からのスポーツの怪我防止教室

運動やスポーツ競技は心身の発達を促す一方、やり過ぎや使い過ぎによる故障「スポーツ障害」は、大人になってからの体に影響を残すことがあります。野球やサッカーなど、小学生の頃からスポーツに打ち込む子どもが増え、スポーツ障害が目立っています。スポーツ障害とは、一言でいうと「スポーツに関係して起こる運動器のトラブル」のことです。転倒や衝突などの大きな外力がかかって起こるねんざや打撲、習慣的に運動を繰り返すことやトレーニング過多により起きる痛みなどがありますが、いわゆる野球肘、テニス肘、膝まわりの故障、疲労骨折などが定番化しています。

理学療法士である講師から、正しい知識を身につけ子ども達のスポーツ活動を応援しましょう！



期 日 令和6年2月3日 (土) 13:00~15:00

会 場 町民センター 大ホール

対象者 少年団指導者及び町内児童・生徒の父母等、一般成人

参加料 200円 **定員** 30名

*1月26日 (金) までに町民センター (TEL47-2106) まで申込み下さい。

講 師 理学療法士 菅原 綾平 氏

講師の紹介



函館出身。高校卒業後には仙台市にある大学で理学療法士を取得。卒業後、スポーツ分野を取得ため、札幌の専門学校に入学しアスレチックトレーナーを取得、整形外科で5年度勤務し、その経験を生かし現在は運動指導を中心に活動している。また、小学校3年生から現在に至るまで陸上競技をしており、veitu石狩陸上クラブのコーチとしても活動している。



講師の先生に個別に聞いてみたい、相談してみたいと思われる事や、教えて欲しいと思っ
ている事などがありましたら、1月26日（金）までに、内容を記載し町民センターへ提出願
います。（下記はFAXでも可能です。 0146-47-4080）

相談内容記載欄

氏名