

スポーツ医科学事業【2年体育科】

12月11日(水)2年体育科がスポーツ医科学事業で講義受講と実習を行いました。
医科学に基づいたトレーニングの実践やトレーナーに対する基礎知識の習得を図ることをねらいとし、下記の講師の先生方をお迎えし、障害予防やコンディショニングについて学びました。

山形医療技術専門学校 理学療法士 杉原 敏道 氏(スポーツ障害総論 体幹・腰)

山形医療技術専門学校 理学療法士 福田 守 氏(血液について)

やはぎ接骨医院 院長 矢萩 裕 氏(四肢)

この学んだことを、自身のパフォーマンス向上につなげてほしいと思います。



血液についての講義



柔軟性チェック



下半身のけが予防について



左右足の筋力の違いを確認



腰のけが予防のストレッチ



正しい腹筋運動のやり方