

アスリート講習会

日程：平成23年8月2日(火)

時間：10時～12時

会場：始良市総合運動公園体育館

京田整骨院院長 京田浩明先生を招いて、中学生陸上部員に「ケガの予防と対処方法・ストレッチの重要性と実演、水分補給の大切さ」を学ぶ講習会を開催しました。

運動するうえで必要な知識ということで参加者は最後まで真剣なまなざしで聞き入っていました。体幹を鍛えるトレーニング方法も少し紹介いただき充実の内容でした。

講習内容を日々の活動に取り入れ、高い意識で練習に取り組むきっかけになってもらえればと思います。

