

ストレッチ教室

- ・日時：平成28年6月16日(火) 18:00~18:40
- ・場所：徳島市勤労体育館
- ・内容：柔軟性の確認、ストレッチの注意点や方法



今回、リトルシニア中学硬式野球部に対して傷害予防のためのストレッチ教室をさせていただきました。内容は現在の柔軟性の確認からストレッチの方法や注意点を
お伝えさせて頂きました。皆さん真剣に取り組みに参加して下さいました。

怪我や痛みを起こさないように、好きなスポーツを楽しむためのサポートとして傷害予
防の啓発活動をこれからも続けていきたいと思います！

担当者：岩田・森本

参加人数：約40名