

第2回
くらんど教室

スポーツ外傷・障害 ～障害予防について学ぼう～

2023 **7/8** (土)
14:20～16:00
リハビリテーション室

参加費
無料

定員
20名
申込先着順

申し込み方法

どちらか好きな方法でお申込みください。

①申込用紙

参加希望の方はスタッフにお声がけください。
申込用紙をお渡ししますので、必要事項を
ご記入の上スタッフにお渡しください。

②QRコード

右のQRコードから
Googleフォームにて
必要事項を入力して
お申し込みください。



参加申込みいただいた方には後日メールにて
ご連絡させていただきます。

申込み締切 2023年7月1日(土)

教室に関してのお問い合わせは
スタッフまたはメールアドレスまでお願いします。
✉ kurandokyoushitu@gmail.com



第2回
くらんど教室

スポーツ外傷・障害 ～障害予防について学ぼう～

日時 2023年 7月8日(土) 14:20～16:00 (14:00 受付開始)

場所 くらんど整形外科 リハビリテーション室

教室内容 各部 約30分の講座＋質疑応答を行います。
第2部では実際に身体を動かします。
動きやすい服装での参加をお願いします。

第1部

14:30-15:00

スポーツ外傷・障害について ～障害予防の重要性～

理学療法士 豊福辰彦

スポーツによるケガには「スポーツ外傷」と「スポーツ障害」の2つがあります。
今回はスポーツ外傷・障害の違いと障害予防の重要性についてご説明します。

第2部

15:10-15:40

ストレッチ方法の選び方 ～スタティックスストレッチを中心に～

理学療法士 石井和明

ストレッチには静的(スタティック)と動的(ダイナミック・バリスティック)の2つの種類があるのはご存知でしょうか。
スタティックスストレッチは障害予防の為にに行われており
私たち理学療法士も活用しています。
今回はストレッチの種類に関する説明と、股関節・膝関節周囲に対する
ストレッチ方法を一緒に体験します。

16:00 教室終了予定