

練馬区光が丘第八小学校 出張公開講座報告

開催日：平成 29 年 6 月 23 日(金)

開催場所：練馬区光が丘第八小学校

対象者：5 年生(児童 39 名)

講師：苑田第三病院・苑田会東京脊椎脊髄病センター 理学療法士 古谷 英孝 氏

テーマ：

「子供のスポーツ障害の知識と今からできる予防策～あなたはケガをしやすい体？～」

【概要報告】

練馬区光が丘第八小学校からのご依頼を受け、小学校 5 年生を対象に「スポーツによるケガや成長期に起こりやすいスポーツ障害の紹介、その障害の発生原因や予防について」本会会員でありスポーツ障害に精通された古谷氏にご講演をいただきました。具体的には、スポーツ障害の中でもオーバーユースの発生機序やその予防策についてご講義をいただき、さらに、普段からできる予防体操として自ら行うセルフストレッチやペアストレッチなどを実際に体験していただきました。体の柔軟性がストレッチによって向上することを体験した児童たちの驚いた表情や自分の体への好奇心はとても印象的でした。今回のテーマである「今からできる予防策」が日常的に行われるきっかけとなれば幸いです。

引き続き、都民の皆様からのご要望にお応えできる公開講座を企画運営させていただきます(ご要望は本会事務局まで連絡をいただけますと幸いです)。会員の皆様におかれましては、引き続き、ご協力の程よろしくお願い致します。

(報告者：公開講座準備委員 総合東京病院：横田 絢香)



(公社)東京都理学療法士協会 事務局 Mail:tpta@eagle.ocn.ne.jp