

H28. May 22

## メディカルチェック

5月22日(日)に伊奈高校野球部恒例のメディカルチェックを行いました。今回も本校の多目的ホールでの実施となりました。1年生は初めてのメディカルチェックということで戸惑いもありましたが、徐々に慣れたようでした。



初めに今日のメディカルチェックの注意事項などの説明をいただきました。その後各ブースでパフォーマンステストと体の触診を行いました。





今回は打撃について、石川さんから体のメカニズムや使い方について講義を行っていただきました。



各選手ごとに測定の結果とアドバイスのコメントを書いていたいただき、合計点数をチェックします。



最後に講評をいただきました。昨年11月の時に比べ、俊敏性と筋力が向上しました。半面柔軟性が低下しているという結果になり、チームとして今後は柔軟性の向上に意識をする方針で練習を進めていくことになりました。お世話になりました。