

理学療法士による指導

昨年からいちほら病院の理学療法士の方に、月2回のペースで指導をしていただいています。股関節周りや肩甲骨周りの柔軟性が向上していますが、やはり練習で酷使していくと固くなっていきます。程度が進むと故障の原因となるので状態のチェックをしていただき、またその都度チームの状態を見て、トレーニングメニューを考えていただいています。

