

H27. May 17th

メディカルチェック

5月17日(日)にいちほら病院にてメディカルチェックをしていただきました。昨年より向上している点が多々見られ、まずけが人が激減したことが第1に良い点であるとの指摘を受けました。また下半身の柔軟性の向上と体幹が強くなっているというコメントもいただきました。日々の練習のたまものです。総合得点第1位は3年生の大平選手で60点満点中59点でした。

また今後、月に2回理学療法士の方々が伊奈高校を訪問して選手の体をケアしてくれることになりました。選手一人一人が自分の体の状態を知り、アフターケアや練習前の準備に活かしてほしいと思います。

今回は7名の理学療法士の方にかかわっていただきました。



チーフの竹内さんの説明です。



柔軟性のテスト





立ち幅跳び！！ の準備・・・



反復横跳び！



筋力テスト



ハードルステップ



立ち上がりテスト（姿勢観察）



ROMテスト



立ち方の指導



走ることについての
講義

