

熱中症・スポーツ障害予防

炎天下の中、汗をかいての練習や試合

熱中症は最悪の場合、死に至ることも・・・

今年も猛暑が予想されるので、熱中症が発生しやすくなる梅雨明けまでに

熱中症対策・健康管理を身につけて、暑さに強い選手になろう！

講習内容

【熱中症予防】

なぜ熱中症になるの？どうしたら予防できるの？
なった時の対処法は？水分補給のポイントや栄養管理
など熱中症に対する知識を身につけます。

【スポーツ障害】

膝や腰に負担がかかる体の使い方をしていて、
パフォーマンスが向上しないだけでなく怪我のリスク
が高くなります。自分の体は自分で管理できるよう
セルフケアやサッカーに通じる体の使い方を指導します。



日時 : 6月2日(日)
時間 : 18:30~20:00(受付18:15~)
会場 : たまり~な 大ホール
対象 : 中学生、6年生、保護者 ※6年生と保護者は先着順です
服装 : 実技があるため、練習着でお越しください
参加費 : 1人500円



きたはらクリニック
ZEXIMトレーナー

山中 健太郎

【資格】

- 日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
- 柔道整復師
- 健康運動指導士