

奮って
ご参加ください

大人も子どもも

群馬県スポーツ協会共催事業 スポーツ医科学講演会

けがをしない少年期の体づくり

～スポーツ障害予防のためのトレーニングとストレッチ～

同じ動作を繰り返すことで
発症する分離症

スポーツでの激しいぶつかり
合いの中で靭帯や軟骨を
痛めることで発症する捻挫

膝に負荷のかかるサッカーやバ
スケットボールなどのスポーツで
発症するオスグッド病

スポーツ障害は少年期や成長期のお子さんにとって身近であり、何度も繰り返し起こる危険性があります。お子さんが生涯にわたってスポーツに親しむためにも、是非ご参加ください。

日 時

2024年 12月14日(土) 16:00～18:00

会 場

昭和村公民館多目的ホール（昭和村大字糸井405-1）

内 容

- 1) 講演：少年期・成長期に起こるスポーツ障害とその危険性
- 2) 実技：スポーツ障害予防のためのトレーニングとストレッチ

講師：金城拓人（上牧温泉病院 理学療法士 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）

対 象

小中学生またはその保護者、スポーツ指導者、その他スポーツ関係者等
※年齢制限はありません

持ち物

バスタオルまたはヨガマット、運動のできる服装等

申込み

12月12日（木）までに昭和村教育委員会（tel：24-5120）
へお電話ください
※先着50名程度で受付締め切り

参加費
無料



申込み・お問い合わせはこちらまで
昭和村教育委員会（tel:24-5120）

主催・共催 群馬県スポーツ協会、昭和村教育委員会