

神立病院リハビリテーション科のイベント報告

イベントについて

令和5年8月18日に土浦第二高等学校で「投球障害について」をテーマにイベントを開催しました。イベント当日は、「痛みが出た時の対応について」、「投球障害とは」、「身体チェック」、「トレーニング方法の紹介」について講演し、野球部員15名の方々にご参加頂きました。

イベントの様子



〈イベント会場〉



〈イベントの様子〉

参加者様からの声

- ・実際に身体を動かしながら行えて理解しやすかった
 - ・ケガの予防に使いそう
 - ・簡単な検査で自分の身体を知ることが出来た！
 - ・家でも出来そう！ etc.
- ⇒これらのお声を頂き、自分の身体の状態を知る良い機会が得られたと思います。

イベントを終えて

今回のイベントを通し、学生の皆様は、お互いに動きを確認するなど、自分の体について知ろうと積極的に参加して頂き、楽しい雰囲気の中で進行することができました。また身体チェックではアウターマッスルに対して腱板筋の筋力が低い、身体が硬い学生が多く、インナーマッスルや身体の柔軟性の重要性について知って頂けたと思います。アンケートでは参加した学生から高い評価を頂くことができました。今回のイベントを通して障害予防の重要性を理解し、自身の体を知るきっかけになったと考えています。今後もこのようなイベントを通して地域の皆様のサポートが出来るようイベントを企画したいと考えています。最後に今回の開催にあたりご協力頂いた関係スタッフの方、参加者の皆様有難うございました。