

令和6年度松江市スポーツ指導者講習会

令和6年9月23日（月）に松江市総合体育館（サブアリーナ）で「ダイナミックストレッチ」～ウォーミングアップでパフォーマンス UP!～と題して、スポーツ指導者講習会を開催しました。

今年度は、島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部 理学療法士の田中 和喜先生、永尾 悠先生を講師にお迎えし、こどもたちのパフォーマンスアップにつながるダイナミックストレッチについて講義と実技を行いました。

参加者からは、「自己流の理解で実施するより、解説・体験があつて良かった」、また「講義と実技のバランスが良くて、しっかり体を動かせました。できるところから実践していきたいです」などの反響があり、実りの多い時間となりました。

～講義編～



～実技編～

