

— 11月の活動報告 —

投げ方教室

11月1、29、30日に、ハイスピードカメラ撮影を含む個人参加、2回目の参加を希望された選手を対象とした、個人参加とチーム参加の計3回開催いたしました。

投げ方教室で実施しているトレーニングをチームや自宅でも継続的にを行っている選手は、カラダが柔らかい傾向がみられました。継続してトレーニングする大切さを選手から教えてもらいました。

今後の投げ方教室でも選手が継続してトレーニング出来るようにサポートしていきます。2回目のご参加もお待ちしています。



健康増進セミナー

11月2日に当クリニックで、11月13日には自治会からの依頼でコミュニティセンターにて『腰痛予防教室』を開催いたしました。

11月2日は参加者15名、11月13日は参加者31名で、講師による講義や、体のセルフチェック、腰痛予防のための体操などを一緒に行いました。

引き続き一カ月に一度は当クリニックで健康増進セミナーを開催する予定ですので、興味のある方はご参加をお待ちしております。また自治会、会社単位での出張依頼も受け付けておりますのでよろしくお願い致します。

