

2023年度 公社) 神奈川県理学療法士会主催

理学療法フェスタ2023

スポーツ傷害セミナー

開催日：2023年7月30日（日）

場所：Web開催

受講者：42名（申し込み76名）

活動報告

- 理学療法フェスタにて、田村先生（昭和大学スポーツ運動科学研究所）によるスポーツ傷害セミナーが開催されました。スポーツ愛好家のみならず一般の県民にも向けた、ストレッチングの基本についてご講義いただきました。最新の知見の紹介だけでなく動画によるストレッチング方法などを解説していただきました。
- 受講された参加者からは活発な質疑を受けたまわりました。「こうった場合はどうしたら良いか」「このストレッチングをするにはどうしたら良いか」など、より実践的な内容に対するご回答をいただきました。

活動報告

理学療法士は、あなたの生活のサポーターです。

理学療法 フェスタ

2023 7.1^土 → 8.31^木

7.17は「理学療法」の日

参加
無料

7月30日(日) 10:00 ~ 11:00 (受付開始 9:30 ~)

《開催形式》オンライン開催

スポーツ傷害セミナー

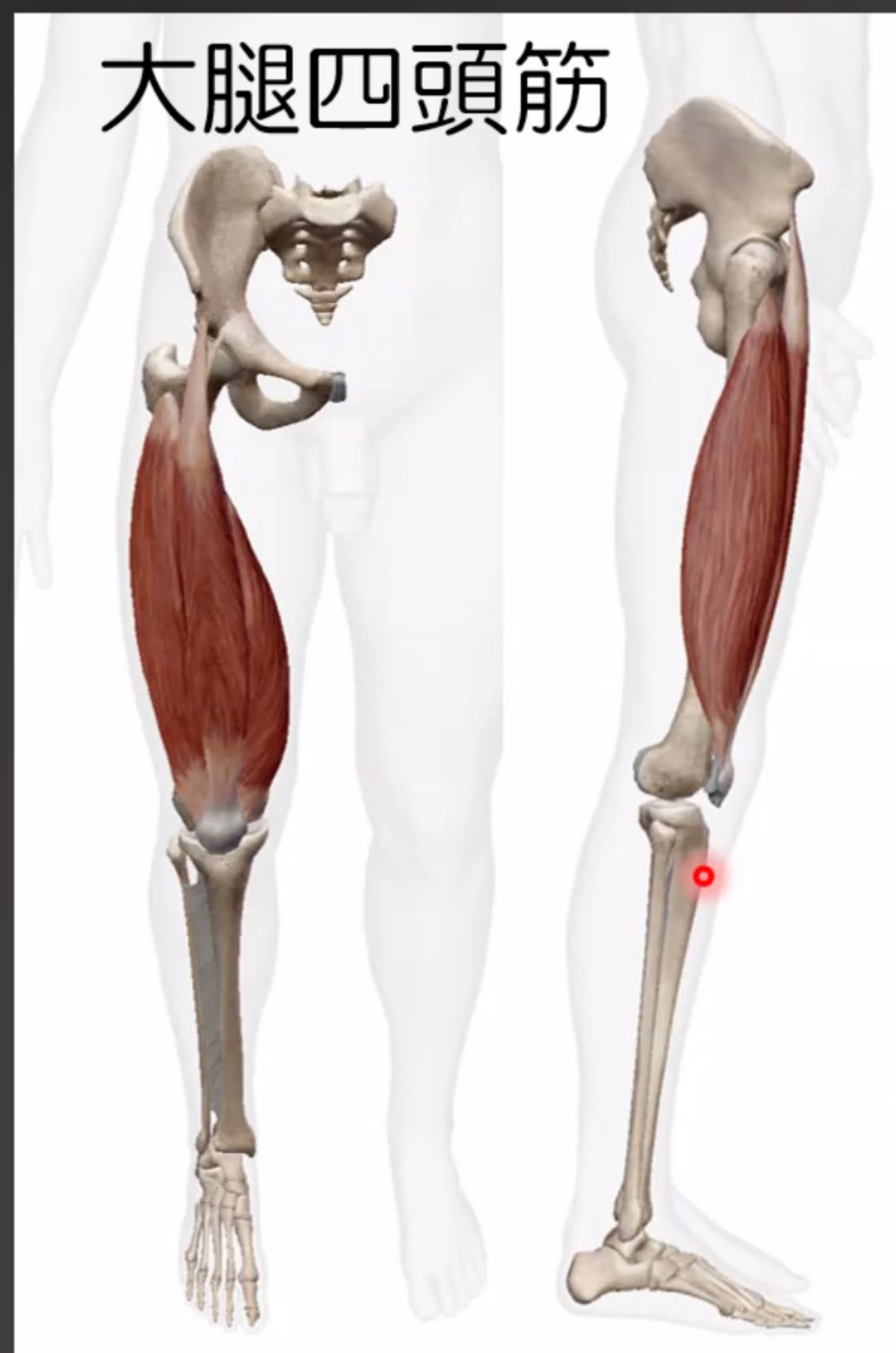
講演「ケガをしない体になろう！
～ストレッチングの基本～」

講師 田村将希 / 昭和大学スポーツ運動科学研究所 理学療法士



活動報告

大腿四頭筋(大腿直筋)ストレッチング





講師：**田村将希 先生**

所属：**昭和大学スポーツ運動科学研究所 講師**

「ケガをしない体になろう！

～ストレッチングの基本～」

概要

- **ストレッチングってなに？**
- **どのくらい行うといいの？**
- **効果的なストレッチング**