



ケガを予防してスポーツを楽しもう！

教科・分野 [保健体育] 学年 [小1～中3]

講座時間 [45分～100分(応相談)] 実施場所 [各教室・体育館]



内容

(1) ねらい

『傷害予防で運動・スポーツを100倍楽しもう！！』

理学療法士の視点から、子供たちが元気で伸び伸びとからだを動かすことができるよう、「ケガの予防」と「からだを動かすことの楽しさ」を伝える。

(2) 活動内容(授業例)

【体育】

- ・マット運動、跳び箱、鉄棒でのケガ予防のための跳び方や練習方法
- ・ケガ予防のための準備運動
- ・実際に走って実感！走り方講座
- * 上記以外の活動内容も、学校の要望に応じて対応可能です。

【部活動】

- ・各部活動の特性に合わせた傷害予防のためのストレッチや運動講座
- ・パフォーマンス向上のためのトレーニング講座

備考

- ・申込みは1か月前までをお願いします。申し込み後、打ち合わせを行います。
- ・学校が用意するもの：プロジェクター、スクリーン・ディスプレイ等 *なくても可能です。
- ・授業時間や内容は要望に応じて対応可能です。
- ・市内全域出張可能。クラス単位、学年単位どちらでも対応可能です。
- ・部活動・放課後児童会・オンラインでも対応可能です。
- ・1回目は無料。ただし、2回目からは有料(1コマ5,000円)
 - * 同日日であっても、他のクラスや学年にも講座をする場合は2回目とします。

団体紹介

きんまくサロン ONESTEP 代表 上原 卓也 住所：浜松市中央区曳馬 4-20-7

<きんまくサロン ONESTEP>

静岡県唯一の筋膜マニピュレーション認定スペシャリストが施術をする整体院です。「静岡県の健康寿命を筋膜から変える」を目標に、からだの痛みを筋膜から改善し、健康なからだ作りのサポートをしています。

<資格>

理学療法士、運動器認定理学療法士、筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト、学校スポーツトレーナー

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401