

# 野 球 で起こるスポーツ 障 害 と 予 防



講師

今村総合病院 スポーツ整形外科リハセンター  
運動器・スポーツ専門理学療法士 白尾泰宏



- ✓ 野球に必要な体とは  
～水分補給と睡眠の大切さ～
- ✓ 『走る』で起こる傷害と予防
- ✓ 『打つ』で起こる傷害と予防
- ✓ 『投げる』で起こる傷害と予防
- ✓ 傷害予防の野球IDを鍛える  
～運動学習～



会場 鹿児島銀行  
本部かぎん会館ウイズ

開催日

2024 03.02 sat  
18:00 - 19:30

