

< パラアスリートメディカルチェック >

平成30年4月1日（日）、松本市ゆめひろば庄内にて障がい者水泳クラブウルトラ☆スターズ所属選手の5回目となるパラアスリートメディカルチェックを実施しました。

医師による身体チェックと相談、指導・薬剤師による選手に合わせた相談、指導・トレーナーによる身体計測、応用編の体幹トレーニングの指導を行いました。

体幹も安定し、柔軟性が高まっている選手が多くみられました。中には自宅にて親とトレーニングをしている選手もいてくれたので嬉しく思いました。

トレーニング内容もグレードアップし、今回は応用編の体幹トレーニングの指導を行いました。

今回は初めて ①棒を使い、身体の直線ラインをしっかり伝える。②鏡を使い、姿勢を確認する。

ことを取り入れました。ポイントをより伝わり易くする為です。

要望により、スカーリングの指導も初めて実施。

その他にも今回初めて実施した内容もあり、濃いメディカルチェックとなりました。

次回は9月の予定です。

今後もサポートさせていただきます。



医師による身体チェック



薬剤師による相談・指導



トレーナーによる
体幹トレーニング指導



身体計測



身体計測



ストリームライン評価