

## 限りある学生生活を ケガで終わらせない

整形外科医師と理学療法士による  
スポーツ障害予防講座&実技！



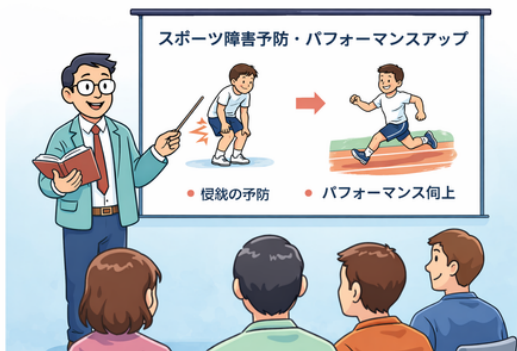
第1回

## 中学・高校生向け障害予防講座

# 2026 4月3日(金) 15:30-16:30

### 第一部：講座

スポーツ障害について知ろう！



スポーツ障害の基礎知識：担当 向坂医師  
障害予防に必要なこと：担当 北島PT

### 第二部：実技

実際に体を動かしながら、自分の体について知ろう！



柔軟性・体幹筋力チェック：担当 北島PT  
ウォーミングアップ・クールダウン：担当 北島PT

講師

整形外科 医師 向坂 瑛志朗 (さきさかえいしろう)

認定理学療法士(スポーツ) 北島 美波 (きたじまみなみ) 水泳競技オリンピック協会強化スタッフ(医・科学)

場所

東京労災病院  
2F リハビリテーション室

対象

中学生・高校生(定員30名)  
\*保護者等の同伴可能

料金

無料

持ち物

動きやすい服装

予約方法

詳細やご予約はこちらのQRから▶

