

# スポーツ傷害予防講習会



○スポーツ傷害について  
仕組み・予防・治療など

○中学2年  
各校、学年で1回の実施  
※高穂中と草津中のみ2回

○講師  
立命館大学スポーツ健康科学部  
岡松 秀房 先生

★中学生にも分かりやすいスライド・説明に  
★ストレッチやトレーニングの仕方を多く紹介