

## 横浜 F・マリノスの選手・スタッフを招いて 「少年サッカー選手のためのケガ予防講座」を開催！

令和元年 11 月 17 日（日）に、横浜市スポーツ医科学センター研修室・新横浜公園にて、未来のスポーツリーダー養成事業※として、「少年サッカー選手のためのケガ予防講座」を開催します。（参加無料）

小・中学生のサッカー選手に必要な医科学的知識や実技を、一日で受講できます。ケガ予防の方法や実技を、トップスポーツに関わる専門家が分かりやすく説明します。

募集は定員に達したため終了しました。当日の取材を心よりお待ち申し上げます。

※「未来のスポーツリーダー養成事業」とは

小中高生を対象に、怪我の予防や正しいトレーニング方法を指導することで、未来のスポーツリーダーを育成し、横浜市のスポーツ環境の充実を図ることを目的としています。（横浜市補助金事業）

### カリキュラムと講師紹介

|   |   |
|---|---|
| <p>1. 【講義】 13 : 00～13 : 30 (30 分)<br/>         会場：大研修室</p>  <p><b>「少年サッカー選手の怪我」</b></p> <p>深井 厚 医師</p> <p>日本整形外科学会 専門医<br/>         日本スポーツ協会スポーツドクター<br/>         横浜 F・マリノス<br/>         トップチームチーフドクター</p> | <p>2. 【実技】 13 : 30～14 : 00 (30 分)<br/>         会場：大研修室</p>  <p><b>「小・中学生に起こりやすい怪我とセルフチェック方法」</b></p> <p>菊川 大輔 理学療法士</p> <p>横浜市<br/>         スポーツ医科学センター</p>   |
| <p>3. 【講義】 14 : 00～14 : 30 (30 分)<br/>         会場：大研修室</p>  <p><b>「プロサッカー選手になるために」</b></p> <p>喜田 拓也 選手</p> <p>横浜 F・マリノス 背番号 8<br/>         ポジション MF</p>  | <p>4. 【実技】 14 : 40～15 : 10 (30 分)<br/>         会場：新横浜公園第 2 運動広場</p>  <p><b>「育成年代の選手に必要な動き」</b></p> <p>安野 努 コーチ</p> <p>横浜 F・マリノス<br/>         コンディショニングコーチ</p> |
| <p>5. 【実技】 15 : 10～16 : 00 (50 分)<br/>         会場：新横浜公園第 2 運動広場（雨天時は室内練習場）</p> <p><b>「キックのけり方講習 他」</b></p> <p>○講師</p> <p>喜田 拓也 選手<br/>         安野 努 コーチ<br/>         松田 匠生 理学療法士</p>  |   |

お問い合わせ先

公益財団法人横浜市体育協会 横浜市スポーツ医科学センター

企画運営課長 小倉孝一

Tel 045(477)5050