

くらし

エンジョイ! スポーツライフ ジュニア編 ⑪



ささき・けん 82年横手市生まれ。福島県立医科大卒、秋田大学院修了。17年4月より現職。日本整形外科学会専門医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上選手の故障防止

陸上におけるオーバーユースは、走り過ぎのことで、筋肉は練習後に休ませ

良いフォーム意識を

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。



陸上部の小中高校生が病院を受診する理由のほとんどは故障によるもので、すね、膝、腰の痛みなどさまざまです。主な原因は三つあり、オーバーユース、体の硬さ、フォームの問題です。

佐々木研・平鹿総合病院整形外科医長

第1、3月曜日に掲載