

# ストレッチ講習会がありました



10月29日（水）に、5、6年生を対象にストレッチ講習会を行いました。今回のテーマは「快適ストレッチをしよう」です。講師は理学療法士さん、アシスタントは柔道整復師さんでした。体の専門家から、快適ストレッチの3つのポイントを教えていただき、体をぐーんと伸ばす気持ちよさを体験することができました。学校では、スマイルランニングが始まりました。走る前にストレッチをしてけが予防と記録更新にチャレンジしてくださいね。家でもストレッチを続けて、けがをしにくい体づくりをしましょう。