



ロクト整形外科グループ PRESENTS

現役日本リーガーとプロが教える ハンドボール選手のケガ予防講座



ロクト整形医師
中村 彰吾

琉球コラソンの現役選手・整形外科医の中村です！
今回は、成長期のハンドボール選手ならではのケガについて
予防の視点からのお話と体を一緒に動かしながら学
んでいきましょう♪

対 象

那覇市・浦添市・宜野湾市
の小中高の部活動及び
スクールの選手・保護者

場 所

・貴施設・体育館
・当院会議室

費 用

無 料

※他市町村の場合、
交通費等要相談

持ち物 スポーツタオル (動きやすい服装でのご参加をお願いいたします。)

～講習内容～

前半(30分) 成長期の体づくりに必要な栄養

後半(1時間) けが予防の実践を通じたアップやトレーニング指導

— STAFF —

公認アスレティック
トレーナー
田中 怜奈



トレーナー
金城 量貴



公認スポーツ
栄養士
友利 由希



お申し込み先

ロクト整形外科クリニック 企画開発室 ☎090-6856-6908(友利)
ホームページフォームより受付(ハンドボールクリニックのお問い合わせ)

