

宮崎自主トレ報告

今年も昨年同様に福岡ソフトバンクホークスの川崎宗則選手を始めとする他球団合同自主トレーニングに参加させて頂きました！！



【当院参加メンバー】

医師＝江本 Dr、湯朝 Dr

理学療法士＝坂上 PT、酒井 PT、渡辺 PT

中畑 PT、白石 PT、日高 PT

塚崎 PT、松本 PT（日高整形外科病院）

井上 PT（日田リハビリテーション病院）

義肢装具士＝渡辺技師

【自主トレ参加メンバー】

福岡ソフトバンクホークス：川崎選手、豊福選手

横浜ベイスターズ：井手選手

広島東洋カープ：天谷選手

東京ヤクルトスワローズ：吉本選手

千葉ロッテマリーンズ：定岡選手

読売ジャイアンツ：伊集院選手

日本ハムファイターズ：村田選手、陽選手

もちろん今年も練習に参加させて頂きました。

今年はダッシュ等のメニューだけではなく、バッティング練習での守備等に参加させて頂きました！

さすがプロ…打球の質が全然違いました。

全員ダッシュ系のメニューを終えた時点で下半身はパンパンに……
メインであるコンディショニングの様子はこちら（↓）



ホークスの川崎選手と坂上 PT（左）、 広島为天谷選手と中畑 PT（右）

今年も当院とも親交のある日高整形外科病院の松本 PT や塚崎 PT、日田リハビリテーション病院の井上 PT、有園製作所の渡辺技師さんという様々なメンバーで行かせて頂きました。

普段滅多に触る事のできないプロスポーツ選手の身体とあって、皆さん入念にコンディショニング中…

選手の方々もシーズンで活躍する為に自主トレからしっかり身体を動かしていました。その為、全身に疲労が蓄積されていました。

スポーツ選手は日々の疲労の蓄積が怪我に繋がってきます。また、長いシーズンを戦う選手の方々には怪我を一番恐れています。

今回、このような経験をする事ができ、視野を広げることができたのではないかと思います。この経験を病院業務でもしっかりと活かしていき、日々精進していきます。