



森ノ宮医療大学

メディカル スポーツ トレーナー研究会(MST)

スポーツ傷害の予防と、再発防止
のための、サポートを行います。

サポート内容

○ストレッチ

- 上肢ストレッチ・・・ 肩関節 ～ 手関節
- 下肢ストレッチ・・・ 股関節 ～ 足関節
- 体幹、その他

○テーピング

- 上肢・・・ 肘関節 ～ 手関節
- 下肢・・・ 膝関節 ～ 足関節
- その他

○身体相談

- 肩こり、腰痛など

