

# ケガ予防・パフォーマンス向上

## のための

## フィジカルチェック



スポーツによるケガを軽減させるためには、「柔軟性」、「筋力」、「瞬発力・敏捷性」などのチェックと改善が重要となります。理学療法士が科学的な根拠に基づいたフィジカルチェックを行い、アドバイスを行います。  
フィジカルチェックを実施後は、ご希望により継続してトレーニング指導など介入させていただくことも可能です。

- 👉 対象: スポーツ少年団、部活動、クラブチームなど
- 👉 競技: すべてのスポーツに対応します。
- 👉 実施場所: チームの練習場所、あるいは当院リハビリ室
- 👉 実施時間: 3時間程度(内容・人数により変動します)
- 👉 費用: 10人・4000円から

### 【測定項目 例: サッカー】

柔軟性: 立位体前屈、股関節柔軟性、足関節柔軟性

筋力: 片足立ち上がり、体幹筋力

瞬発力・敏捷性: 垂直跳び、3段跳び、方向転換能力

その他: バランス能力など



### 【お問い合わせ・申し込み】

静岡みらいスポーツ・整形外科 受付あるいは理学療法士まで

TEL: 054-264-7936

ご興味がある方は、  
お気軽にご相談ください。



静岡みらいスポーツ・整形外科  
SHIZUOKA MIRAI SPORTS ORTHOPEDICS