

子どものスポーツ障害予防ハンドブック
 ケガを防いでたくましい子どもを育てよう！！
 ～スポーツによるケガと故障を防ぐコツがわかる～

子どものスポーツ障害予防ハンドブック



ページ一覧

目次	はじめに	3	実践編1 練習計画のためかた	15
理論編1 大人の関わり方	4	実践編2 ダイナミックストレッチング	16	
理論編2 子どもたちにとってなぜ運動・スポーツがよいのか	5	実践編3 補強トレーニング	18	～怪癖・バランストレーニング～
理論編3 心・技・体のバランス	6	実践編4 からだの使い方～上手なからだの使い方を身につけよう～	20	
理論編4 発育発達を知ればトレーニングが変わる!	7	実践編5 クロストレーニング	21	
理論編5 成長期に起こりやすいケガ・故障、その3つの理由	8～9	実践編6 スタチックストレッチング	22	
理論編6 こどもの「からだ」の状態を知る	10	実践編7 パートナーストレッチング	23	
理論編7 こまめな水分補給で成績が変わる? ～熱中症を予防せよ!～	12	実践編8 運動・スポーツ中に起こりやすいケガ	24	
理論編8 運動・スポーツをする子どもたちにとって必要な食事とは	13	付録1 目標シート	26	
理論編まとめ	14	付録2 日誌:セルフモニタリング	27	
		付録3 からだのチェック	28	～柔軟性とバランス～
		監修のこぼれ	30	

監修:身体教育医学研究所うんなん運営委員会
 編集・発行:身体教育医学研究所うんなん
 発行年:2014年3月31日

注文書

子どものスポーツ障害予防ハンドブック
ケガを防いでたくましい子どもを育てよう!! ()冊注文します。
 定価:500円(税込) B5版横・カラー32頁

お名前

電話番号

ご住所 (〒 -)

支払方法 (何れかに○をご記入ください)

振込 (振込手数料はご負担ください) **窓口支払い**(身体教育医学研究所うんなん)

◎問い合わせ先・注文先:身体教育医学研究所うんなん

〒699-1105 島根県雲南市加茂町宇治328 電話:0854-49-9050 FAX:0854-49-7050

子どものスポーツ障害予防ハンドブック料金表

部数	代金	送料	合計額
1冊	500円	140円	640円
2冊	1,000円	205円	1,205円
3冊	1,500円	250円	1,750円
4冊	2,000円	250円	2,250円
5冊～	2,500円～	400円～	2,900円～

※ハンドブックは単価500円となります。

※上記料金は目安ですので、実際と異なる場合があることをご了承ください。

※注文冊数が多くなる場合は、お電話にてご相談ください。

※個人情報、本件の送付にのみ利用致します。