



# 獨協医科大学日光医療センター監修スポーツ動画の配信について



6月13日より市公式 YouTube チャンネルに、獨協医科大学日光医療センター理学療法士が監修した「第2弾スポーツに関する動画」を配信しますので、ぜひご覧ください！  
競技パフォーマンスの向上につながる体づくりやトレーニングをわかりやすくお伝えします。

## ( 配信内容／出演団体 )

- ・安定したフレーをするために ～フィジカルトレーニング～  
⇒出演：小林空手道（空手）
- ・俊敏性・敏捷性・反射神経を鍛えるトレーニング後編～ステップワークについて～  
⇒出演：今二 Rabbits（ミニバスケットボール）
- ・神速を越えろ！～脚が速くなるトレーニング～  
⇒出演：今三ファイターズ（軟式野球）
- ・誰よりも高く飛べ！後編～技術的なジャンプ力向上に向けて～  
⇒出演：今市第二ミニバスケットボールスポーツ少年団（ミニバスケットボール）



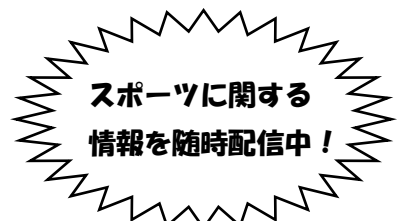
「第2弾スポーツ動画」再生リスト

QRコード



日光市教育委員会事務局スポーツ振興課公式 Facebook

QRコード



— 問合せ先 —

〒321-1292 日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局スポーツ振興課

TEL：0288-21-5183 担当：湯澤