

# 金井先生ありがとうございました!!

先日はお忙しい中、部員のために時間を割いていただきありがとうございました。限られた時間の中で、多くのことを教えて頂き、部員にとっても貴重な時間となりました。教えていただいた運動療法は、個人個人に差はありますが各自の家で、また部員の判断で練習の始めと終わりに全員で取り組んでいます。継続していくことで、自分たちの力になっていくことを体感してくれると思っています。私自身の中で固執していた考え方も変えていって、技術向上できるチーム作りを目指します。今回は急な申し出を快くお受け頂き本当にありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたします。



県尼ハンドボール顧問 湯浅希恵

部員の感想をのせさせていただきます

◇金井先生講演ありがとうございました。今回教えていただいたトレーニングをちゃんと実行して今後活かしていきたいです。今後また機会があればよろしくお願ひいたします。(2年男子)

◇人間の体がちょっとしたことでやわらかくなったり、倒れにくくなったりすることに驚いた。あと運動療法を続けて、強い体をつくりたいです。ありがとうございました。(2年男子)

◇今回の講演を聞いてとてもためになったし、不思議だと思ふことがたくさんあってとても楽しかったです。ありがとうございました。また機会があれば聞かせてもらえたら嬉しいです。(2年男子)

◇右手を裏返しにするだけで、体のバランスが良くなって倒れずらくなるのはすごいと思ひし、スパイラルテープの力にはびっくりした。運動療法も忘れず『7回』をしっかりときばらずにやりたいです(2年男子)

◇人の体って不思議だと思ひた。スパイラルテープもすごいと思ひた。運動療法も毎日実践していきたいです。また会う機会があればよろしくお願ひします。為になる話をありがとうございました。(2年男子)

◇金井先生の講演はとても勉強になって楽しかったです。体のバランスですごく変わることがよくわかったし、講演で聞いた腕が軽くなる方法と足が軽くなる方法はこれからもやっいていこうと思ひます。あとつま先で動くのではなく、かかとを意識して動いて疲労をためにくくしていこうと思ひました。ありがとうございました。(1年男子)

◇金井先生が教えて下さった運動療法をしたらすごく効果がありました。今後これを使っていきたいと思ひます。ありがとうございました。勉強になりました。(1年男子)

◇部活が終わってから、体がとても疲れていましたが教えていただいた運動療法をしたら疲れが消えて楽になりました。今回はわざわざ時間をつくって下さりありがとうございました。また機会があればよろしくお願ひいたします。(1年男子)

◇わざわざ来て下さってありがとうございました。スパイラルテープの効き目はすごくわかっていましたが、バランスを取るためにテープだということは初めて知りました。運動療法もすごく簡単にできることを知ったのでぜひやっいていこうと思ひます。本当にありがとうございました。(2年女子)

◇病院通いをしていたけど、知らないことがいろいろあって、日頃聞けないことまで教えていただいてありがとうございました。少しでも怪我を減らせるように運動療法を活用していきたいです。(2年女子)

◇わざわざ来て下さってありがとうございました。運動療法をやる意味を初めて知りました。だから毎日やりたいと思ひます。これからもよろしくお願ひします。(2年女子)

◇最初話を聞いていてどんな話をして下さるのだろうか、足が痛かったりしたらどのようなストレッチをしたら治るんだろうかと興味を持っていて、実際話を聞いてとってもすごい方法があるのだと知りました。スパイラルテープというテープは本当にすごいものだとなりました。(1年女子)

◇自分たちのために来て下さってありがとうございました。先輩から話は聞いていたけど、運動療法とか自分も話を聞いてやっぱりすごいなと思ひました。これから体のバランスを大事にしていきたいです。教えていただいた運動療法を毎日していきます。(1年女子)

ありがとうございました!!

兵庫県立尼崎高等学校ハンドボール部一同