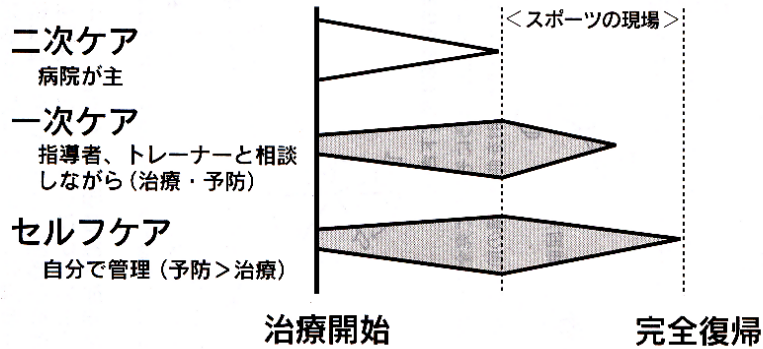


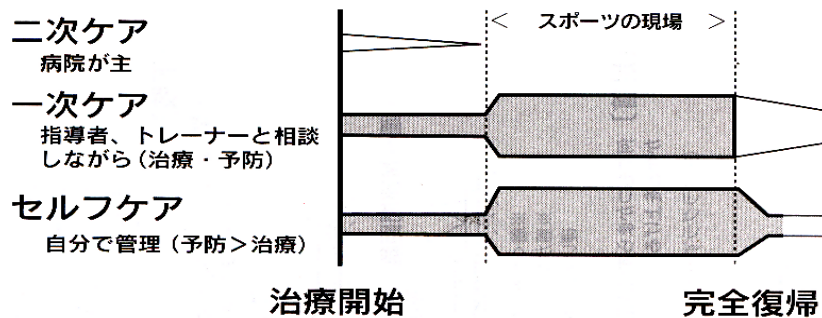
### スポーツへの復帰（いわゆるケガ）

ケガは故障より復帰の目安がつきやすく、最初は病院等の治療が主体となる。  
また、長引くと故障の原因となります。



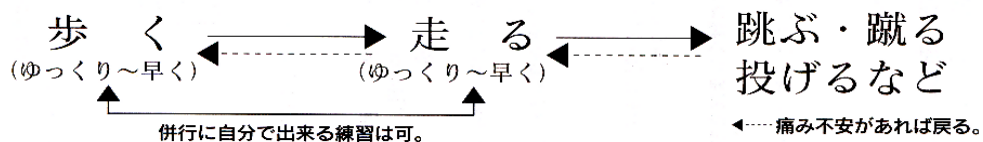
### スポーツへの復帰（いわゆる故障）

故障の場合は病院、指導者、自分（家族）が理解して同時に治療がスタートする。  
誘因はたくさんあります。理解して繰り返さないことです。



※ スポーツの現場では全身的な持久力、パワー、俊敏性、協調性を出すためのトレーニングを。但し、発育期には限度もあります。

復帰には基本的動きから順番に・・・



みんなとすぐに合流すると、歩く・走る・跳ぶ・蹴るなどの動作が同時に始まりますから、  
基本的な動きから順番にしましょう。