

2022年
サッカー部 夏のOB会
日時 : 8月11日 (木・祝)
会場 : 湘南高校

午前中 若手OBの試合

※10:00-11:30 幹事会

12:30-13:00

松本節展見学@歴史館(予定) 若手OB向け

13:15 現役対面式 @多目的ホール

13:30-15:00 セミナー@多目的ホール

講師:大沼寧 (59回)

テーマ:サッカー選手のための怪我の予防

～ 世界トップクラスのアスリートから学ぶ
身体の使い方 ～

15:15-15:45 松本節展見学@歴史館 (予定)

16:00-17:30 (予定) 40歳以上 超OB試合

新型コロナの感染状況によっては、予定が変更になる場合があります。直前にこのHPをご確認ください。

サッカー部 夏のOB会 セミナー
日時：2022年8月11日（木・祝）13：30-15：00
会場：湘南高校 多目的ホール



「サッカー選手のための怪我の予防～
世界トップクラスのアスリートから
学ぶ身体の使い方 ～」

講師：大沼寧（59回）
山形徳洲会病院 副院長
モンテディオ山形チーフドクター

サッカーは世界中で楽しまれているスポーツで、プレーする人も見る人も、一度その魅力に取り憑かれたら離れることができません。私もその1人です。30年にわたるスポーツドクターのキャリアの中で、数多くのサッカー選手の治療にあたり、サッカードクターとしての活動を続けている情熱の源は、湘南高校サッカー部時代に形成されたと言っても過言ではありません。

今回、スポーツドクター/プロサッカーチームドクターの立場から、サッカーの怪我予防、よくある怪我、注意すべき怪我についてお話するとともに、怪我の予防には、世界トップクラスのアスリートの身体の使い方がヒントになり、それはそのままサッカーのトップパフォーマンスにつながることをご紹介します。私の高校サッカー部時代（関東大会出場秘話）のエピソードなどを交えながら、現役選手にとって楽しく役立つ話しをしたいと思います。

