

第6回 FTEX 関西支部勉強会を以下の通り行いました

日時：2019年10月26日（土）

会場：やまぎわ整形外科（京都府京都市）

テーマ「膝関節のエクササイズについて考える」

講師：梅本 拓司 先生(そばじま整形外科)

内容：「膝関節のエクササイズを考える」というテーマで、膝関節屈曲・伸展運動を取り上げて勉強会を開催しました。膝関節の運動軸やアライメントに注意をしながらエクササイズを実施するために、抵抗の位置や徒手操作の方法に関する内容を中心に勉強会を進めました。また、後半ではKBWを獲得するために動作を分解してエクササイズを考えていく例を紹介させていただきました。

<勉強会の様子>



◇参加者の方々からは、「解剖学や運動学、動作学からエクササイズへと落とし込んでいく流れがすごくわかりやすかった」「KBWの捉え方やエクササイズの方法等が大変参考になりました」という感想が聞かれました。

◇講師の方からは、「普段から処方しているエクササイズを紹介させていただき、参加者の皆様とディスカッションでき有意義な時間となりました」というコメントを頂きました。

次回のFTEX関西支部は、11月30日（土）17:00～（テーマ：「動作の改善を目的とした股関節エクササイズを考える」）となっております。詳細は、[こちら](#)からご確認ください。

FTEX関西支部では、このような支部勉強会を通年で行っております。

皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。詳しくは、[FTEXサイト](#)に掲載しております。