

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
共通プログラム(スポーツ医学)【ジュニア第3期生】

自分のコンディションをよりよく保つことがアスリートとして必要なことであり、すぐに実践できる内容として、講師からご講義をいただきました。

応急手当では、コーチ、保護者、子どもが正しい知識を理解し、自己管理能力を身に付けることが重要で、捻挫のRICE処置では実際に実演を交えて指導していただきました。

ウォーミングアップでは、パフォーマンスの向上を図るためダイナミックストレッチを取り入れることが世界の主流となっており、講義の中でダイナミックストレッチの前後での立ち幅跳びの記録の伸びを測定し、その有効性を実感することができました。示範や映像を交え、やり方を丁寧に指導していただき、すぐに実践できる内容となりました。

日時 : 平成31年 1月19日(土)

18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ 大会議室  
岐阜市長良福光青襖2070-7

テーマ : スポーツ医学  
～応急手当・ウォーミングアップ・クールダウンについて～

講師 : 林 昌輝 氏  
(はなみずき整形外科スポーツクリニック 理学療法士)

