

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 【キッズ第3期生】

キッズ第3期生及び県指定強化選手(ホープタレント)を対象に合同で行われました。冒頭、林講師から、「今日学んだことを明日からすぐに実践してほしい」と話がありました。

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(ムーブメントプレパレーション)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は財産となりました。

日時 : 平成30年11月10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)

