

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4期生】

自己管理能力を高めるために、主に「足捻挫に対する応急手当」「ウォーミングアップ・クールダウンの意味と方法」について学びました。

足捻挫のRICE処置では、実際に実演を交えて分かりやすく指導していただきました。

また、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いることを学び、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。

そして、クールダウンでは、手のひら冷却、ジョギング、スタティックストレッチ、ぬるま湯の効果を学びました。

日時 : 令和元年8月31日(土)

18:00~20:00

会場 : 長良川スポーツプラザ 大会議室

岐阜市長良福光青穂2070-7

テーマ : スポーツ医学

～応急手当・ウォーミングアップ、クールダウンを知り自己管理

講師 : 能力を高めよう～

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)

