

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7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」について学びました。

足捻挫に対する応急手当では、足捻挫直後に、いち早く炎症反応を抑えることで、足捻挫を悪化させないよう予防することが大切であることを学びました。また、以前の RICE 処置から、新たに推奨されている PEACE+Icing という応急手当についても学びました。

ウォーミングアップでは、神経・筋の反応速度の向上や筋力増強(体幹安定によるバランス能力向上)を目的とした、数々のムーブメントプレパレーションを教えてくださいました。また、クールダウンでは、成長期の小中学生のスポーツ障害の予防には、クールダウンは重要であるという考え方から、体の各部位ごとのストレッチを教えてくださいました。

自己管理能力を高めてスポーツに取り組めるよう、科学的根拠に基づいた多くのことを学ぶことができました。

- 日時 : 令和3年10月16日(土) 18:00~19:30  
実施方法 : オンライン講義(長良川スポーツプラザ 2階大会議室)  
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、自己管理能力を高めよう~  
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)



目次(タイムスケジュール)



# 「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7期生）

日 時 令和3年10月16日（土）

18：00～19：30

実施方法 オンライン講義

（長良川スポーツプラザ2階大会議室）

### 1 日 程

18：00 全体会（講師紹介・日程説明）

18：05 講 演：「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  
自己管理能力を高めよう～

講 師：はやし まさてる 林 昌輝 先生

はなみずき整形外科スポーツクリニック  
理学療法士

#### 【経 歴】

◇今までのサポートチーム

- ・大同大学ハンドボール部（女子）トレーナー
- ・中部電カラグビー部トレーナー
- ・岐南中学校サッカー部トレーナー

◇現在のサポートチーム

- ・名古屋オーシャンズ（フットサル）チーム、メディカルサポート（ドクター・トレーナー）

DUARIG F リーグ 2019/2020 ディビジョン1 優勝

- ・聖カピタニオ女子高等学校高校サッカー部トレーナー

4年連続インターハイ・選手権出場

2019年全国高等学校女子サッカー選手権大会ベスト8

19：30 全体会（まとめ・諸連絡）



- 2 持ち物
- ・講義資料、振り返り用紙は、事前に配付します。
  - ・オンラインでの参加者は、講義資料、振り返り用紙、筆記用具
  - ・長良川スポーツプラザでの参加者は、講義資料、振り返り用紙、筆記用具、健康チェックカード、水筒

- 3 原則、オンラインでの講義となりますが、長良川スポーツプラザでの参加を希望する場合は、「プログラム参加者及び保護者へのお願い（4月2日郵送）」を参照のうえ、10月12日（火）までにお知らせください。（メール、FAX、電話）