

アスレチックトレーナーから学ぶ体づくり

【浜田市立三隅中学校】

ねらい

公認スポーツトレーナーの講演や実技指導を通して、中学生の時期にできる体づくりやけが防止のための方法を学び、今後について考える機会とする。

いつ

令和3年12月21日（火）

どこで

浜田市立三隅中学校 体育館

だれが

全校生徒（122名）

※講師…川本 晃平 氏

[島根大学医学部リハビリテーション部]

[島根県アスレチックトレーナー協議会]

なにを

講演「トップアスリートが実践する正しい習慣」

概要

- ・中学生時期の体の特徴を知り、けがを予防するために必要なストレッチ、トレーニングなどの正しい行い方、適正量をバランスよく食べることの大切さについて学ぶ。
- ・東京オリンピックに向けて努力した島根ゆかりの選手や講師ご自身の関わりを聴き、心に響く経験が人を成長させることについて学ぶ。
- ・講演の中で、実際に体のチェックやスクワットなどを体験しながら、自分自身の体づくりについて実感を伴って理解し、体づくりへの興味・関心を深める。



理学療法士とアスレチックトレーナーの資格を持っておられる川本氏に専門的な視点でご講演いただきました。講演の中では、テーピングの実演を見せてもらったり身近にできるストレッチやトレーニング例などを紹介してもらったりと実技を交えながらお話していただきました。はじめに、講師ご自身のオリンピックに向けてのこれまでの取組や水泳飛び込み競技の須山晴貴選手の取組を紹介していただきながら「心に響く経験が人を成長させる。」というお話がありました。そして、トップアスリートは正しい知識と習慣を持っているということをあらゆる具体例から教えてもらいました。また、理学療法士の視点で、適正量をバランスよく食べることの大切さも併せて学び、様々な角度から自分の体づくりを見直すきっかけとなりました。