

平成27～29年度群馬県教育委員会指定

「ぐんまの子どもたちの体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

「傷害予防のための体幹トレーニングと セルフボディケアの理論と実際」



高崎健康福祉大学保健医療学部理学療法学科の中川和昌准教授を講師に、講演会を開催しました。理学療法士とアスレチックトレーナーの経験を生かした実技指導中心の活動的な講演になりました。



怪我をしない身体作りのスタートは、良い姿勢、正しい姿勢作りから。普段から意識できると、パフォーマンスも上がります。耳、肩、骨盤、くるぶしのラインを直線で結んで、地面に垂直になるように姿勢を整えます。



井出先生がおなかを触って、腹筋の硬さを確認中！片足を持ち上げるために、腹筋を使っていることを意識させています。動いている部分と使っている筋肉は違うということを押さえる身体機能チェックです。



体幹チェックでは、四つ這い位から身体を真っ直ぐに保ったままで片手と反対脚を持ち上げる動作にチャレンジしました。ふらふらしない身体を安定させることにより、体幹が鍛えられます。

平成28年 9月 5日(月)

講師：高崎健康福祉大学
中里 和昌 准教授



自分の身体を知り、傷害を予防するためには、身体の部位を意識しながら活動することが大切です。まずは、肩甲骨を意識した動きを腕を回したり、ひねったりしながら体感します。



骨盤とお尻のチェックでは、ペアになって動きや姿勢を確認します。仰向けになって片膝を立て、骨盤を持ち上げます。体幹がしっかりしていると、身体が真っ直ぐなまま骨盤を持ち上げられます。



ひとりでストレッチをしたり、二人組みで互いに確認し合ったりして身体の柔らかさをチェックします。自分の身体の柔らかさや、かたい部位を知ることで、ストレッチの方法や内容が分かってきます。



体セルフボディケアについては、ウォーミングアップとクールダウンにおけるストレッチの目的や方法の違いと、アイシングの意義を教えてくださいました。けがをしないためには、日々のケアが大切です。