

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 スポーツトレーニング(ストレッチ等) 【キッズ第3・4期生】

キッズ第3・4期生を対象に合同で行われました。冒頭、篠田講師から、「ストレッチは怪我をしない体づくりに重要なものなので、競技する前に是非実行してほしい」と話がありました。

伸ばしている筋肉を意識すること、息を止めないこと、反動をつけないこと、最低30秒伸ばすこと、正しい姿勢で行うことなどを教わり、友達と競争するのではなく自分のできる範囲でストレッチを続けると関節の可動域が短い時間で広がることを体験しました。示範や映像を交え、やり方を丁寧に指導していただきました。日常的にいかに関係実践できるかが今後のカギです。

日時 : 平成30年10月13日(土)
18:00~20:00
会場 : 岐阜大学 第2体育館
岐阜市柳戸1-1
テーマ : スポーツトレーニング
アスリートのための土台づくり
講師 : 篠田 知之 氏 (岐阜経済大学 准教授)

