

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)【第5期生】

第5期生を対象に合同で行いました。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、普段からは是非実行してほしい」と指導がありました。

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。大塚製薬の五十嵐講師より水分補給・栄養補給も日常的にいかに継続実践できるかが今後のカギです。

日時：令和元年7月20日(土)
18:00~20:00

会場：岐阜協立大学 第2体育館

テーマ：スポーツトレーニング(ストレッチ等)
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)
アスリートの為の水分・栄養補給
五十嵐 博文 氏 (大塚製薬)

