

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4・5期生】

自分のコンディションをよりよく保つことがアスリートとして必要なことであり、すぐに実践できる内容を講師からご講義していただきました。

応急手当では、コーチ、保護者、子どもが正しい知識を理解し、自己管理能力を身につけることが重要で、捻挫に対する処置では実際に実演を交えて指導していただきました。

ウォーミングアップでは、パフォーマンスの向上を図るため、ダイナミックストレッチを取り入れることが世界の主流となっており、講義の中でダイナミックストレッチの前後での立ち幅跳びの記録の伸びを測定し、その有効性を実感することができました。示範や映像を交えながら、やり方を丁寧に指導していただき、すぐに実践できる内容を学ぶことができました。

- 日時 : 令和2年 2月 1日(土)
18:00~20:00
- 会場 : 長良川スポーツプラザ 大会議室
岐阜市長良福光青襖2070-7
- 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)

