

言葉の力 「何でも土台が大切！！！！」（日本総合医療専門学校 関谷浩介氏）

松陽便り 第288号

松陽未来塾 「体の整え方」講座

本年度も、松陽未来塾の一環として2月7日（木）の定期考査終了後に、各運動部活動部員や希望者を対象に、体育館で「体の整え方講座」を開催しました。

運動部活動等において、3年間という限られた期間におけるケガ予防を目標に、トレーニングやセルフケアの在り方を習得して、さらなるパフォーマンスの向上を目指した講座です。

参加生徒は、7運動部活動部員を中心に104人、教職員も12人が参加しました。講師には、日本総合医療専門学校スポーツケアコース専任教員の関谷浩介氏のほか、日本総合医療専門学校教員2人、学生4人、広報2人をお迎えし、「ケガ予防のためのトレーニング・セルフケアの在り方」という演題でご講演、実技を行いました。

関屋先生は日本体育協会公認アスレティックトレーナー、柔道整復師の資格をお持ちで、長野パルセイロ（サッカーJ3）トレーナー、フィールドホッケー男子日本代表トレーナー等を歴任した、経験豊富な先生です。

前半は、パワーポイントによる動作トレーニングの理論講演、後半は、セルフケア法（ストレッチング）による実技で、たっぷりの1時間30分の内容でした。生徒からは、「パフォーマンスのピラミッドで大事なのは『土台としての動作』にあることがよく分かりました。」「筋肉疲労回復の部分が抜けていました。これから実践します。」「アスレティックトレーナーになるにはどうしたら良いのでしょうか？」などの感想が寄せられました。

とても充実した講座になりました。日本総合医療専門学校の先生方、ありがとうございました。



関屋浩介先生の講義



胸郭部の動きを作るエクササイズ



背中ストレッチ



おしりのストレッチ