

成果報告書

担当者：清水 将

講座名：少年少女のための運動能力向上教室

実施日：R4.12.17

受講者数：4

定員数：10

受講料：無料

目的

発育発達期の中・高生を対象に、長く競技活動を続けることができることを目的として、セルフケアの技法を紹介する講座です。怪我をしにくく、パフォーマンスを発揮しやすい運動能力を向上させる身体作りについて学ぶことを目的としました。



活動実績

いわてグルージャ盛岡のフィジオセラピストで理学療法士の渡辺幸太郎氏を講師として、中・高生を対象に姿勢と無理のない動きをつくるコンディショニング方法を指導しました。

動的ストレッチと静的ストレッチの特徴を捉えながら、簡単な解剖学的な知識と動きをつくる関節の働きや拮抗筋と筋力を弛緩させる方法を体験的に指導しました。安定した姿勢をつくるための最大筋力ではない力の発揮を指導するための巧緻性のある動きを誘発する理学療法的なアプローチも導入しています。



今後の課題

新型コロナウイルス感染症の収束が見られた際の最大の募集人数について、各年代で調整し、最適な人数を検討したいと思います。

また、高校生の進路指導に対する要望との関連もあり、内容についても要望を取り入れて実施する必要性を感じています。

