

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：R4.8.20		
受講者数：3	定員数：10	
受講料：無料		
<b>目的</b>		
<p>発育発達期の中学生を対象に、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。</p>		
<b>活動実績</b>		
	<p>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、中学生を対象に姿勢や動き方などの簡単なチェック方法の指導をしました。</p> <p>セルフケアを行うことによってパフォーマンスを向上させることを理解させ、コンディショニング方法を身に付けられるようにしました。</p>	
<p>壁を使って、関節の可動域や姿勢のチェックをおこない、自分の姿を比較しながら、無理のないよい姿勢をつくることを心がけました。よい姿勢が、力を発揮するポジション（ゼロポジション）であり、また、体幹に力を入れることによって動きが安定することを確かめながら、スタビライゼーションの安定と向上につなげていきます。</p>		
<b>今後の課題</b>		
<p>今回は、県内においても新型コロナウイルス感染症の感染拡大が見られ、充分な募集を行うことができませんでした。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。募集から実施までの時期を考慮して、また、各年代の行事の時機も配慮しながら、周知方法についても考えたいと思います。</p>		