



令和元年度 指導者研修会 事業報告書

1. 事業名称：大垣市スポーツ少年団指導者研修会

2. 開催日時：令和元年9月14日（土） 19：00～20：30

3. 会場：大垣市総合体育館 第1体育館

4. 参加者：70人

5. 研修内容：テーマ「ジュニア期のコンディショニング

～基礎は身につけるほど役に立つ～

講師：臼井友乃先生（大垣中央病院リハビリテーション科）

理学療法士・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー

秋田大輔先生（大垣中央病院リハビリテーション科 副主任）

理学療法士

登録指導者の方を対象に、ジュニア期のコンディショニングについて、講義と実技体験を織り交ぜてご指導いただきました。

①子どもの体力や能力②成長期の子どもの身体③ジュニア期のコンディショニング④ケガをしない身体づくりの4つのテーマで話をいただき、成長の度合いに合わせた栄養・睡眠が必要であり、まずは身体をつくるのが大切であるとのことでした。また、ケガをしない身体づくりとして参加者が実際にトレーニングを体験しました。その中で、筋力トレーニングはやり方によって、骨や筋肉を強くし、運動能力を向上させることや、ケガの予防には、バランス能力・筋力・柔軟性が関与していることが説明されました。

成長めまぐるしい子どもたちを指導する者として、子どもの身体について学んでいただく良い機会になりました。



講師の臼井先生



講師の秋田先生