

## スポーツ教養プログラム【ジュニア・ユース】活動報告

### 1 日時

2021年2月27日（土） 18時25分から19時50分まで

### 2 会場

ウィルあいち大会議室

### 3 プログラム名

スポーツ医・科学

### 4 講師（敬称略）

中京大学スポーツ科学部教授 清水 卓也

### 5 活動内容

「故障しない動きとはー故障しない動きはパフォーマンスを向上させるー」と題して、成長期のスポーツ障害の特徴やその原因、インナーマッスルとアウターマッスルのバランスの問題、体幹安定化のトレーニング等について講義をしていただきました。特にアカデミー生は、ポストゴールデンエイジ（13歳頃～）の対象に当てはまるということから、海外のトップアスリートのトレーニング頻度を紹介してもらいながら、スポーツ障害を起こさないために活動していくことの大切さを教えていただきました。専門用語も多く、アカデミー生にとっては難しい講義内容だったと思いますが、保護者の方も熱心にメモを取られていたので、親子で協力し合って活動して欲しいと思います。



清水 卓也 教授



講義中の様子



アカデミー生からの質問



体を張って質問に答える清水先生