

## 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

2022年9月24日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

ウインクあいち（愛知県産業労働センター）会議室 902

### 3 プログラム名

スポーツ医・科学

### 4 講師（敬称略）

愛知県アスレティックトレーナー連絡協議会 岡戸 敦男、佐藤 真樹

### 5 活動内容

「スポーツ障害とその予防-ランニング障害を例に-」というテーマで、講義が進められました。スポーツによる怪我や故障は、「**個体・環境・トレーニング**」の3つの要因が関係して発生します。とくに個体要因（選手個人の身体構造・機能）の影響が大きいことを教えていただきました。個体要因には、**姿勢・筋力・柔軟性・股関節可動域**などが影響することから、筋の柔軟性や股関節可動域の改善エクササイズを教えていただきました。アカデミー生は、意識する部位やポイントを確認しながら実践していました。

また、自分に合っていないシューズを履くことで怪我につながる可能性があります。シューズの幅の程度やソールの厚さなどシューズを正しく選ぶポイントも教えていただきました。最後の質疑応答では、アカデミー生は積極的に質問していました。充実した内容により、アカデミー生の関心の高さが伺えたプログラムとなりました。



講義の様子



肩の下（広背筋）のストレッチ



前もも（大腿四頭筋）のストレッチ



シューズのチェックポイント