

## スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2023年9月16日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場  
名古屋市露橋スポーツセンター
- 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 佐藤 真樹、大見 卓司（他4名）
- 5 活動内容

「スポーツ外傷・障害とその予防について」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、特に個体要因（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。そして、セルフチェックシートを使い、自分の姿勢・筋力・柔軟性・バランス等を確認しました。撮影した自分の姿勢を見るなどしたことで、普段は気づかない自分の身体的特徴を知ることができました。

講義後半では、姿勢改善のエクササイズや成長期に多い怪我・故障の予防方法を学びました。筋肉の柔軟性を高めたり、関節の可動域を広げたりするのに有効なストレッチの方法を実際に体験しました。これからも教わったことを家庭やトレーニング時間に継続して実践し、怪我・故障の少ない体づくりを心がけましょう。



スポーツの怪我や故障の要因の説明



セルフチェックの様子



姿勢改善のエクササイズの様子



もも裏・おしりのストレッチの様子