

スポーツ教養プログラム【ユース（小学5年生以下）】活動報告

- 1 日時
2026年8月29日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場
名古屋市北スポーツセンター
- 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 水田 洋平、鈴木 啓太（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、「身体への負荷が身体の負荷許容量を超えると発生する」ことや、身体の特徴・練習環境・練習内容の3つの要因のうち、自分自身の「身体の特徴」を知ることが怪我や故障の予防につながることを学びました。

前半では、セルフチェックシートを使いながら、姿勢・筋力・柔軟性・バランス等を親子で確認し、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。

後半では、姿勢改善のエクササイズや成長期に多い怪我や故障の予防方法について学びました。また、筋肉の柔軟性を高めたり、関節の可動域を広げるために有効なストレッチの方法を実際に体験し、日頃のコンディショニングの重要性について理解を深めました。



講師の水田氏・鈴木氏



セルフチェックの様子



ストレッチを実践する様子



講師との集合写真