

第1回選手対象集合講習会 姿勢チェック・障害予防について講習会を開催しました！

11月2日（土）14：00～16：30

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、様々な医科学分野の先生方による、選手対象集合講習を11月と12月の計4回開催しています。第一回の今回は日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナーの前坂 宣明氏（富山医療福祉専門学校教員）を講師に招き、富山県総合体育センターの第2トレーニング室で、実際に動きながら障害予防についてお話をいただきました。

まず、自分の姿勢や動きを画像に撮り、自分がどのような姿勢でいるか、また、正しい姿勢を頭で理解した上で修正が可能なのか、体験してもらいました。選手たちは「自分が思っているよりも姿勢が悪い事に驚いた」「良い感じだと思っていたのに、画像を見ると出来ていなかった」「頭で理解していても動きの中で修正出来ない事が多かった」などの声が聞かれました。

姿勢を改善することで防げる怪我がある事、また、姿勢が悪い事で怪我に繋がる事などを理解した上で、改善するためには正しい姿勢で、正しくトレーニングをすること、例としてどんなトレーニングをしなければいけないかなど盛りだくさんの内容となりました。



次回以降の選手対象集合講習会

- | | | | |
|-----|-----------|-------------|----------------|
| 第2回 | 11月23日（土） | 14：00～16：30 | 栄養・女性アスリートサポート |
| 第3回 | 12月14日（土） | 14：00～16：30 | 体力テスト・トレーニング |
| 第4回 | 12月21日（土） | 13：30～16：30 | メンタル・アンチドーピング |