



公益財団法人

福島県体育協会

R3 福体協ニュース

令和3年8月23日 (No.21-4)

令和3年度のスポーツ医事・トレーニング相談事業を紹介します！

本協会では、スポーツ愛好者や選手のけが・病気等に関する相談をはじめ、体力や種目の特性に応じたトレーニング処方を行い、健全なスポーツ活動の推進を図ることを目的として、毎年スポーツ医事・トレーニング相談事業を実施しています。本事業は、依頼のあった県内の団体（各競技団体や各学校、各総合型地域スポーツクラブ、各スポーツ少年団、各地方自治体など）へ相談員・講師を派遣しています。相談員・講師は、本協会のスポーツ医・科学委員、スポーツドクター部会員、アスレティックトレーナー部会員、スポーツ栄養士部会員、JADA公認スポーツファーマシスト、その他スポーツ医・科学委員会の認めた方が務めています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、年間の実施回数が19回と例年より減少しましたが、令和3年度は年間を通して計70回程度の実施を計画しています。下記に今年度実施された活動の様子を紹介します。

1 相 談 員	福島県体育協会認定アスレティックトレーナー 梅津 芳正 氏
2 日 時	令和3年7月10日(土) 13:30~15:30
3 場 所	大玉村民体育館
4 対象・人数	大玉村スポーツ少年団員67名、役員・事務局5名、講師 計73名
5 事 業 内 容	<p>『柔軟性の確認とバランストレーニング』と題して、ラジオ体操でのウォーミングアップ後、スタティックストレッチを通して各自柔軟性の確認を行いました。</p> <p>その後は、体幹トレーニング等のバランストレーニングを行い、最後のメニューであるラインステップトレーニングでは、各自に持参していただいたスポーツタオルをラインに見立ててトレーニングを行いました。約70名の規模で実施でしたが、集合時に予めドリンクとタオルを足下へ置いておくことで、講習開始から終了まで（休憩時間を含む）、移動等による密や接触を避けるため、全てその場で完結するような工夫を凝らしての実施となりました。</p>
6 事 業 実 施 し て の 感 想	<p>講習自体は約90分でしたが、子どもたちだけではなく、指導者や保護者、役員等も一緒に講習を受け、楽しい雰囲気で実施することができたと思います。</p> <p>スポーツ少年団の活動として、練習試合や公式戦等が徐々に行えるようになってきたところではありますが、感染防止対策を講じながらの活動となり、コロナ禍での練習方法等に困っているという指導者もおりました。今回の講習を行うことで、コロナ禍だからこそできるトレーニングといった視点で、新たなものを吸収できた団員や指導者も多くいたと思います。</p> <p>また、日ごろの活動で一緒に交流することのない、他の団員との交流という部分でも、子どもたちにとって良い経験になったのではないかと感じました。</p> <p>昨年度はコロナ禍により実施できなかった当事業ですが、一昨年に引き続き講師を引き受けさせていただきました梅津先生に誠に感謝しております。</p> <p>一度、6月より延期となりましたが、無事に事業を行うことができ感謝しております。誠にありがとうございました。</p>



柔軟性を確認し、ケガ防止に役立つストレッチの仕方や各種トレーニングの方法を体験する参加者の様子

上記の通り、参加者の皆さんにとって本講習会が大変有意義なものとなりとても嬉しく感じます。ぜひ今後の活動に役立てていただければ幸いです。本事業は年間を通して申込みを受付けていますので、興味のある団体がありましたらぜひ本協会まで御連絡ください。

講師派遣の内容例

- 講義
- スポーツ外傷・障害の基礎知識
 - スポーツと栄養
 - アンチドーピング
 - スポーツ心理学
 - 女性に対するスポーツ指導
 - ケガの応急処置など

- 実技
- ストレッチング
 - ウォーミングアップ・クールダウン
 - スポーツテーピング
 - スポーツマッサージ
 - 力筋トレーニング(体幹トレーニングなど)