

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

2025 年 8 月 16 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市枇杷島スポーツセンター

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、佐藤 真樹（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、「身体の特徴・練習環境・練習内容」の3つの要因が関係して発生しており、「身体の特徴」を知ることが怪我や故障を防ぐこと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に関する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るための有効なストレッチの方法を実際に体験しました。



講師の水田氏



セルフチェックの様子



エクササイズの様子



集合写真