

【主催】伊那市教育委員会

# スポーツメディカルセミナー

スポーツ障害とトレーニング

南信地区スポーツ少年団 指導者・母集団育成研修会 にて

## 開催報告

2011.05.12



先日の4月16日(土)13:00より美篤きらめき館 講堂にて「南信地区スポーツ少年団 指導者・母集団育成研修会」(伊那市教育委員会主催)が開催され、当院の大西院長が2時間の講演を行いました。この研修は南信地区のスポーツ少年団の指導者と保護者の方々を対象に行われたもので、参加者数は約50名、種目はミニバス、野球、剣道、バレーボールなどでした。

講演の前半は大西院長が行っている「うんどう遊び塾(保育園児、小学校4年生までが対象)」で感じている「近年の子供たちの発育・運動能力の特徴」について、後半は「成長期のトレーニングとスポーツ障害について」でした。参加したお母さん達も熱心にうなづいたり、メモを取ったりしていました。また、指導者の方々も、子供たちの姿勢や走り方について色々な質問をいただきました。

土曜の午後ということで、たくさんの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。

### セミナーの様子



会場風景



プロジェクタを使って進めていきました



肘や肩についてのケガの確認方法を実演中です

## 参加者の声

- ◆ウォーミングアップやクールダウンの重要性が理解できた。(スポ小指導者)
- ◆内容的にちょうど良かった。(スポ小指導者)
- ◆休養の取り方や、食事の大切さがわかって良かった。(スポ小指導者)
- ◆資料や説明がわかりやすかった。(保護者)
- ◆大変わかりやすく、参考になった。(保護者)
- ◆家でもできるケアやストレッチがわかってよかった。(保護者)

## 大西院長のコメント

今回はスポーツ少年団の指導者、保護者の方々が対象ということで、みなさん非常に熱心に聴いていただきました。やはり普段から子供たちのケガに頭を悩ませている様子が、質問の内容からもよく伝わってきました。

成長期の子供たちは、心身共にアンバランスな時期が少なからず存在します。そういった時期にはオスグッドや疲労骨折などのケガが起きやすく、だからこそ指導者や家庭での保護者の目が大切になります。しっかりと子供たちをフォローし、ケガのないスポーツ活動と成長期が送れるよう、地域社会全体で見守っていきましょう。そして南信地区全体でスポーツ障害を防止していくようなネットワークを皆さんと一緒に作っていきましょう。

ご参加ありがとうございました。

ご意見、ご相談等をご希望の方は  
お気軽に  
ご連絡ください。

## おおにし整骨院

Tel.0265-76-0639 Eメール:oonishi.seikotsu@gmail.com

## 伊那市総合型地域スポーツクラブ

伊那市西町 5824 ウェストスポーツパーク管理センター 2 階

Tel.0265-73-8573 Fax.0265-98-0270