

～飛騨市民カレッジ開催レポート 第5号～

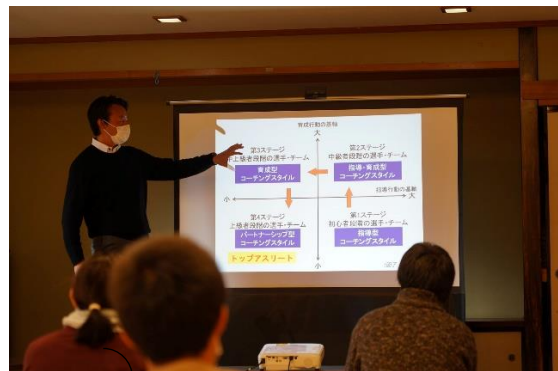
2021年12月6日(飛騨市民カレッジ Facebook ページより)

【第5回目スポーツ講座が実施されました】

「成長期をうまく乗り切る！ジュニアアスリート 親の心得」というタイトルで、大阪学院大学准教授・ロンドン世界陸上&東京五輪トレーナーの松尾信之介氏にお越しいただきました。これまで飛騨ではあまり開催されなかった、身体構造を深く学びながらジュニアアスリートに起こりやすい怪我をより深く考え、対処に必要な基礎知識を学べる講座です。

「子どもがスポーツを一生懸命やっているが、どのようにサポートすればいいかわからず、少しでもその力になれば…」「スポーツを勝つ目的としてだけではなく生涯を通して楽しんでほしい。そのために基本的な知識を身につけさせたい！」などなどの参加動機をお持ちの皆さんがご参加。主な内容は、

- 1、トレーナーの仕事とは？
- 2、ジュニア期に起こりやすい怪我と身体の基礎構造
- 3、暑熱対策と応急処置
- 4、コンディショニング



ということで、今回はトレーナーという立場で様々なアスリートやスポーツ大会に関わっている立場から、トレーナーという役割について東京五輪での具体的な経験も含めてお話いただき、その後はかなり専門的な単語や画像をみんなで真剣にみながら、「捻挫、とは怪我の名前ではない。どこをどの程度損傷しているのか、それを知らずして治療するのは危険」であったり、「応急処置は昔は RICE 処置が基本であったが、それはすでに古い情報」など、日々情報がアップデートされているのでスポーツに携わる人たちもしっかりとついて行かなければいけないことを実感する知識をたくさん教えていただきました。



最後は全員で身体を動かしてストレッチ。なんだかこれだけで身体がぼかぼかしましたね^^。参加者の皆さんからは「飛騨でこんな話が聞けるなんてすごく勉強になった！」「小中の指導者向けにもう一度お話を聞きたい！」といったお言葉をいただきました。松尾さん、ありがとうございました！

今回は、12/17「過去から学ぶ伝染病 コレラとスペイン風邪の流行」です。今年のコンテンツも残り少なくなってきました。次年度の計画も只今検討を始めていますので、ぜひ楽しみに！