

令和元年度島根県少年スポーツ指導者セミナー

日時 令和元年6月9日（日）10:00～
会場 島根県職員会館
参加者 26名
内容 「ジュニア期に重要なこと ～息の長いアスリートを育てよう～」
講師 株式会社ウィングート代表取締役 遠山 健太 氏
全米認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
Adidas ファンクショナルトレーニング教育トレーナー

講義

講義では、成長段階にある子どもに対し、単一競技ばかりを行わせることは、その子どもの身体能力スキルを制限することになるため、様々な運動遊びを提供し、その中から運動スキルのベースとなる筋力・柔軟性・コーディネーション能力を獲得することが重要である。

また、それぞれのトレーニング時期を判断する基準として、個人の身長伸び率を算出し「年間身長発育曲線」に当てはめることで、間違っただ指導によるスポーツ傷害を防止することができると述べられました。

実技では、傷害予防として、可動性関節である足首、股関節、胸椎、肩関節に関する柔軟性の評価法と、可動域の広げ方を指導。特に中臀筋と前十字靭帯損傷には因果関係があるため、中臀筋を使える身体づくりが重要であるとしてトレーニングを紹介。実技の前と後とで、各関節の可動域や膝関節の安定について参加者に体感してもらった。

