

第11回 スポーツ障害予防教室

～西南学院高校

女子ハンドボール部～

2019.3.14



参加者：学生 18 名、指導者 1 名
スタッフ：城ヶ崎、森田、本田、櫻井、今林

今回のテーマ



講義内容

1. 初めの挨拶
2. 講義
3. 体幹チェック
4. トレーニング
5. アンケート
6. 終わりの挨拶

生徒達の成長

西南ハンドボール部を対象に行う予防教室は、今回で3回目の開催です。今回のテーマは『**体幹**』！

日ごろのトレーニングを実施する上で、生徒達は「体幹が大切」という事を理解していましたが、今回の姿勢チェックを通して、必要なタイミングで筋力を発揮出来ていない事が分かりました。教室を経験した事で、ハンドボールをするにあたり、なぜ体幹を鍛える必要があるのか理解して頂けたのではないのでしょうか。

今回、教室を開催して一番良かったと感じたことは、トレーニング中も姿勢を意識することが重要と伝えたことで、動き方や確認するポイントを生徒同士で指導しあえていたところです。3回目の開催という事で、初めて参加する1年生に、上級生が的確にアドバイスを行っており『生徒達の成長』にとっても感動し、教室のやり甲斐を感じました。今回学んだ事を活かして、パフォーマンスが向上してケガなくスポーツを楽しんでほしいと思います。



体幹とは・・・？

腹筋だけでなく姿勢を保つための筋肉の事を言います!!

《体幹が強いメリット》

- ①力が発揮しやすくなる
- ②動作中よろよろしない
- ③姿勢がよくなる
- ④息切れしにくい
- ⑤疲れにくい

走る、飛ぶ、投げる、ぶつかる、を試合中に何度も繰り返すハンドボールではとても大切な筋肉です!!!

体幹チェック

① 咳をしてお腹に力が入る??



出来てない生徒もチラホラ

②足を上げる前にお腹に力が入る??



その中には腰痛がある生徒も・・・

参加者の声

- ・自分の姿勢の悪さに気付きました。
- ・姿勢が悪いと分かっていたけど、どうしたらいいか分からなかった。講義を聞きよく分かりました。
- ・授業中眠くなったら、この講義を思い出して姿勢も授業態度もよくしていきたい。



障害予防教室のキャラクターです!! 僕のこと覚えてね♡
今後も、教室を開催します。
興味のある方はリハビリスタッフまでお声掛けください。