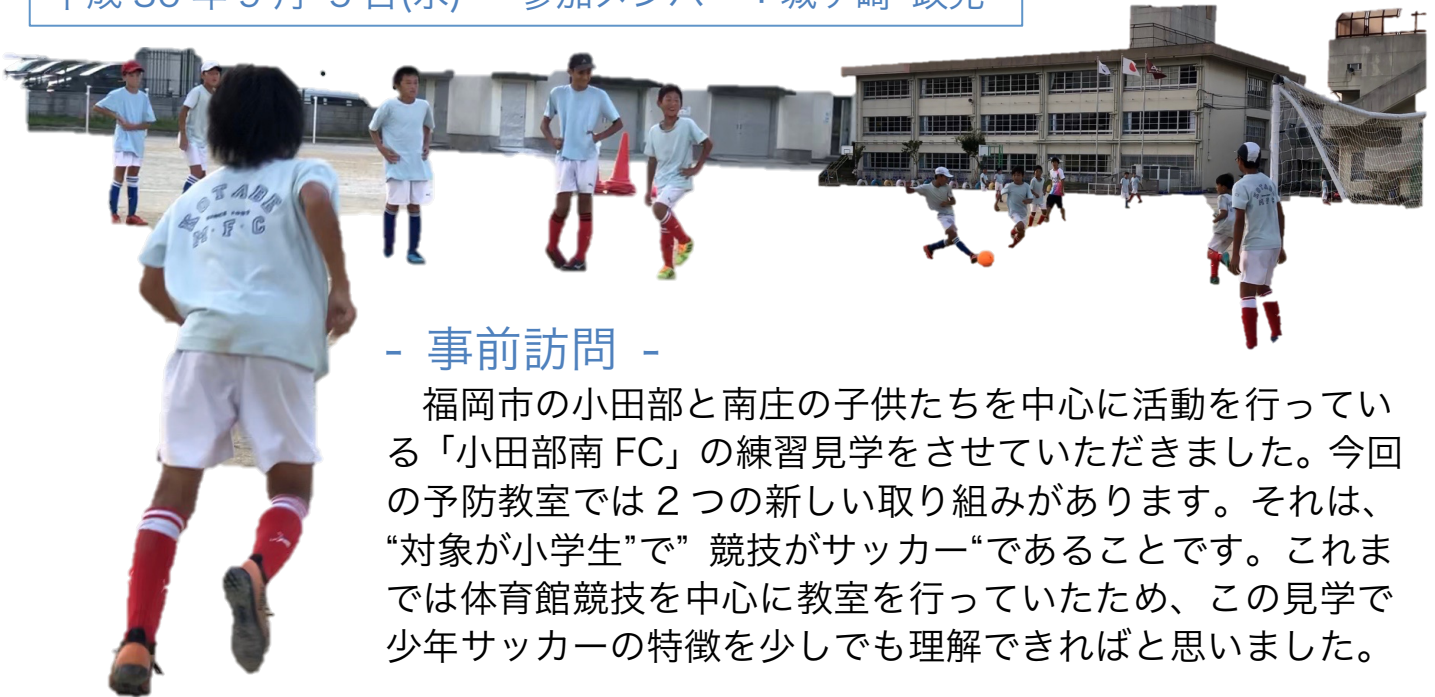


スポーツ傷害予防教室

IN 小田部南 F.C スポーツ少年団

- 事前訪問 -

平成 30 年 9 月 5 日(水) 参加メンバー：城ヶ崎 政光



- 事前訪問 -

福岡市の小田部と南庄の子供たちを中心に活動を行っている「小田部南 FC」の練習見学をさせていただきました。今回の予防教室では2つの新しい取り組みがあります。それは、“対象が小学生”で“競技がサッカー”であることです。これまでは体育館競技を中心に教室を行っていたため、この見学で少年サッカーの特徴を少しでも理解できればと思いました。

- 自主性と準備 -

見学の中でまず初めに感じたのは、ランニングや基本的なストレッチ、ボールを使用したリフティングやトラップ練習など、子供たちが自主性を持ってメニューを行なっている姿でした。「動きがちがうよ」「もっと正確に」と互いに声を掛け合っている場面が印象に残りました。

スポーツ傷害の要因の一つに、運動に対する準備不足が挙げられます。今回の見学で、背中の姿勢や股関節の固さなど、気になる点がいくつか見られました。本番の教室では良い運動につながる“準備”の方法を伝えたいと感じました。



- 期待と責任 -

小田部南 FC が外部に依頼して教室を開くのは、今回が初の試みと言うことをお伺いしました。保護者の方とお話をしていると、当日のことを皆さんが楽しみにしていること、どんな内容になるのか期待していること、会話の中から伝わってくる「熱意」を嬉しく感じるとともに、当日に向けての責任を改めて認識することができました。これから子供たちは成長期をむかえ、体が大きくなることで一つ一つの動作にかかる負担も大きくなります。今回の交流を通して、スポーツを長く楽しく続けられるための手助けになるような教室を開催したいと思いました。

