

飯田市

セルフケアの方法学

スポーツ障害予防へ研修会

中学生を対象に、飯田市独自で展開する「全市型競技別スポーツスクール」主催のスポーツ障害予防研修会が28日、ムトスふらぎで開かれた。中高生や保護者、指導者ら約70人が参加し、予防方法について学んだ。

佐久平整形外科クリニック理学療法士

説。セルフケアの方

で、国体チームトレナーなどを担う兼子昌幸さんを講師に迎えた。兼子さんは「成長期に多いスポーツ外傷・障害の予防とセルフケアの方法」と題し、成長期の身体特徴や成長期に多いスポーツ外傷・障害を分かりやすく解説。セルフケアの方

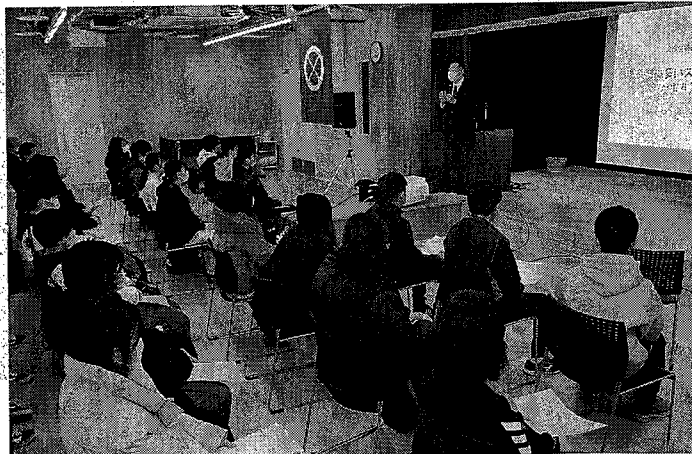
法も説いた。スポーツ外傷を防ぐには「けがをしな

市スポーツ協会専務理事の江取光雄さんは「子ども自身が予防に対する知識を持つことが重要。こういった機会を通じて理解を深めてもらえたら」と話した。

全市型競技別スポーツスクールは2020年9月の活動本格化から3年目を迎

ボールやサッカー、アーチェリー、弓道など16競技で希望する生徒を受け入れる。いずれも目的別の「競技力向上」と「体験型」の2種類を用意。活動内容を広く知ってもらおうと、生徒向けのPR動画を制作して発信もしている。

市教委は市内9中



講演する兼子さん

学校の全1、2年生が対象に、放課後部活動ができない期間（おおむね11月～1月）を利用して「冬季ジャンチャレンジ講座」を開講する。全市型の競技を含め「やりたいことや伸ばしたいこと」に挑戦する期間」と位置付ける。