

あいちトップアスリートアカデミー（パラアスリート部門）活動報告

【スポーツ教養プログラム】

1 日 時 2025年11月16日（日）午後2時00分から午後3時30分まで

2 会 場 愛知県女性総合センター（ウィルあいち）3階 会議室7

3 講義名 傷害の予防とコンディショニング

4 内 容

公益社団法人愛知県理学療法士会の出田浩之氏をお招きし、「傷害の予防とコンディショニング」の講義を行いました。

講義の前半は、コンディショニングを整える目的や必要性、「スポーツ傷害」と「スポーツ外傷」の違いについて説明していただきました。

また、アカデミー活動として実施している競技（陸上競技、卓球、水泳、ボッチャ、車いすバスケットボール、パラアイスホッケー）に発生しやすい「スポーツ傷害」「スポーツ外傷」を紹介し、それらを予防するストレッチやトレーニング方法についても教えていただきました。

後半は、実際に柔軟性の確認や傷害・外傷予防のストレッチ、トレーニング方法について実技を行いました。胸郭の柔軟性がスポーツ傷害防止に非常に有効であること、ストレッチをする際は、気を付けるべき点があり、間違った方法で行うことで怪我につながるなど、正しいストレッチの方法やコンディショニングの大切さを知ることができました。



講義の様子①



講義の様子②



ハムストリングスのストレッチ



胸郭のストレッチ