

令和3年度体育科1学年スポーツ医科学事業

11月12日（金）5、6時間目に体育科1年生は、スポーツ医科学事業で講義受講と実習を行いました。医科学に基づいたトレーニングの実践やトレーナーの知識習得を図ることをねらいとし、下記の講師の先生方をお迎えし、動作の基礎知識やコンディショニングについて学びました。

山形医療技術専門学校 理学療法士 杉原 敏道 先生

やはぎ接骨医院 院長 矢萩 裕 先生



体の使い方について、「何をして動作が改善したのか」探求していくことが必要だという話が印象に残りました。動作のポイントを理解した上で、それぞれの要素をつなぐ必要があります。「つなぐ」という考えから、試合で力を発揮するために、何が課題になるのかを知るには動作についての基礎知識が必要になります。



杉原先生と矢萩先生に動作とトレーニングの関係性を教えて頂きました。今後、練習を行う際も動きの意識は高まり、練習後のストレッチへの取り組む姿勢も変わるでしょう。体の使い方の基本とトレーニングの関係性を理解することで、つなぐことができる

ようになります。つないだものに、どれだけの「思い」を込めてやれるかが大事だと思います。その「思い」の強さが自信を生みます。全国で勝負する自信がないとすれば、まだまだ「思い」が足りないのかもしれない。県内唯一の体育科生として、全国大会に出場して、『山形の皆さんと共に闘う』という熱い「思い」をもって生活して欲しいと思います。全国大会で勝つという結果はコントロールできませんが、思い続ければ、必ずその目標に近づくことはできます。目に見える能力や成果よりも、本当に大切なものは意欲や努力の過程のように目に見えないものではないでしょうか。

お忙しい中にも関わらず、講師としてご指導下さった、杉原先生、矢萩先生、本当にありがとうございました。12月のスポーツ医科学事業も宜しくお願い致します。