

令和3年度体育科2学年スポーツ医科学事業

12月7日（火）3校時～5校時、体育科2年生は、スポーツ医科学事業として、山形医療技術専門学校より、杉原敏道先生（理学療法士）、福田守先生（理学療法士）、やはぎ接骨医院、医院長矢萩裕先生（アスレティックトレーナー）、3名の先生を講師として招き講義や実技講習を行いました。

杉原先生からは、上肢・体幹・下肢、それぞれの運動と傷害について、試合中に起こった外傷の場面を映像で見ながら詳しく解説をいただきました。福田先生からは、血液検査の結果から考えられることについて、血液検査の各項目でどのような役割があるのかを学びました。矢萩先生からは、上肢や下肢においての外傷の原因となる、関節可動域のチェックや左右差を含むバランス感覚のチェックなどを行い、どのような対処方法があるかを学びました。



トレーニングやインターバルタイム（栄養、睡眠）の方向性としては、課題を理解したうえで方法が出てくるので、学んだ知識を「行動」に移すことが大切です。

① 行動

→「何をやるか」ではなく、「何のため」にやるかという意味づけをする

② トレーニングや栄養、睡眠の応答

→「やったこと」に対するその後の反応をみてインターバルタイムの組み立てをする

③ どう仕上げるか

→「障害」と向き合い、大事な時期にピークを合わせる

自分の血液の状態から、「何をどのように取り組んでいけば成長できるのか」の解を出して行動していきましょう。



この度の講義、実技指導を通じて、生徒自身が現状を把握し、未来像を描くことが大事だと感じました。トップアスリートとして、日々の取り組みを見直し、ライフマネジメント（練習・栄養・睡眠）の質を高めることが今後の課題になるのではないのでしょうか。

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、福田先生、矢萩先生、本当にありがとうございました。今後ともご指導よろしくお願い致します。