



# 山形中央高校 令和4年度体育科 スポーツ医科学事業

12月13日に山形医療技術専門学校の杉原敏道先生・福田守先生・佐藤友美先生、やはぎ整骨院の矢萩裕先生より、本校体育科2年生を対象にスポーツ医科学の講義を行っていただきました。講義は4時間構成で行われ、はじめに杉原先生より全体に「スポーツ障害概論」という題でお話いただき、その後3グループに分かれて矢萩先生より四肢、杉原先生より体幹・腰、福田先生より血液について、実技も含めた講義をしていただきました。血液については10月に行った血液検査の結果の解説やアスリートに適した数値について、具体的に教えていただきました。四肢や体幹・腰については、パフォーマンス向上のための身体の使い方やケアの方法を丁寧に教えていただきました。お忙しいところ生徒たちのためにお話いただいた先生方、ありがとうございました。

## ★生徒たちの様子★



全体講義



矢萩先生(四肢)



福田先生(血液)



杉原先生(腰・体幹)