

アスリート探究コース2年生が履修する「探究Ⅰ」の授業で、外部講師の方を招いた講義・演習が行われました。講師はプロサッカー・野球・バスケ・テニス選手やオリンピック選手など、多くの選手の治療やトレーニング経験のあるパフォーマンスリハセンターの神谷さんに来て頂きました。

テーマ「怪我の知識・予防・処置方法 怪我のコンディショニング」

講師：パフォーマンスリハセンター 神谷 秀明 氏

【1限：講義】



生徒達の怪我や手術の経験を聞き出しながら、的確な説明で足・膝・腰など下半身を中心に解剖学の視点から怪我の知識、予防や処置の方法などもアドバイスして頂きました。

【2限：演習】

あらゆる部位に対するストレッチの方法やポイントなどをたくさん教えて頂きました。また、怪我の予防となるストレッチ方法、ウォーミングアップとなるストレッチ方法なども学ぶことができました。



体幹を鍛える方法や、接触に対して強くなる重心の使い方、瞬間的に重心をコントロールする方法なども教えて頂きました。



選手としての必要な知識、将来トレーナーや理学療法士、指導者などを目指す生徒達にとって、今日の講義は非常に価値のあるものとなりました。お忙しい中来て頂いた神谷さん、本当にありがとうございました。

