

部活動等地域指導者研修会

5月19日（金）市川教育会館において、第1回部活動等地域指導者研修会を開催しました。講師として、南行徳にある エコルスタはり・きゅう整骨院 代表 多田 哲郎 氏をお迎えし、「身体を正しく動かすことの大切さ ～スポーツ障害予防について～」という演題で、豊かな経験と専門的な知識から、講演いただきました。多田さんは、市川市立塩浜小・中学校を卒業し、現在、地域指導者として市川市立第七中学校のサッカー部を指導してくださっています。ご自身の指導の経験から、近年、身体の硬い子どもが多いことに目を向け、怪我の危険性や正しいストレッチの重要性を伝えていただきました。正しい重心や荷重バランスなど、細かく丁寧に教えていただき、明日からの部活動指導に役立つ内容が盛りだくさんでした。



第2回部活動等地域指導者研修会

10月20日（金）南八幡仮設庁舎2階会議室にて、第2回部活動等地域指導者研修会を開催しました。各種小中体連の大会においての運営にご協力をいただき、児童生徒のためにご尽力いただいている、行徳総合病院から4名の講師の先生をお招きしました。

初めに、ケガの応急処置としての「アイシング」と、筋温を下げパフォーマンスアップにつなげる「クーリング」の違いや方法、次に、ケガの予防・応急処置・再発予防のための「テーピング」の方法を教えてくださいました。かかとの上げ下げを繰り返し足の張りが現れた部分を、自作のアイスバックで冷やしたり、2人組で実際にテーピングを行ったりと、実習を通して研修を行いました。日頃、児童生徒を指導してくださっている地域の方々も、こうして熱心に研修に取り組んでくれています。心から感謝の思いを伝えていきたいものです。

