

令和元年度京築教育事務所管内市町教育委員会
地域スポーツ指導者研修会 事業実施報告書

京築教育事務所

事業名	令和元年度 地域スポーツ指導者研修会	主催 (主管)	福岡県教育委員会 (福岡県教育庁京築教育事務所)
<p>1 事業の趣旨・目的</p> <p>地域スポーツの推進と県民の日常的・規則的スポーツ実施率を上げるため、地域における生涯スポーツ・競技スポーツ・学校体育（スポーツ）、健康・体力づくり等の各領域間の連携を図り、指導者としての資質の向上を図る。</p> <p>2 事業の概要</p> <p>日 時 8月24日（土）</p> <p>場 所 苅田町総合体育館</p> <p>内 容 講 義・実技</p> <p>「パフォーマンスを最大限に発揮するための体のケアと姿勢の大切さ」</p> <p>講 師 とうの鍼灸整骨院 院長 東野 広明 氏</p> <p>3 活動の実際（参加者40名）</p> <ul style="list-style-type: none">・講義では、心身の疲労が起きる原因からその回復方法について解説していただいた後、具体的な回復のためのポイント、また、姿勢の悪さが引き起こす弊害や正しい姿勢について実演付きで行っていただいた。子どもや大人のスポーツ指導に関わることの多い参加者にとっては、大変ためになる講義だった。・実技では、ランニングから始まり、全身のストレッチ、ストレッチポールを用いたストレッチ、姿勢体操の順で行われた。実技の合間に必ず理論的な話があり、筋肉、神経、関節などそれぞれを意識しながらストレッチの実践に取り組むことができた。・子どもから高齢者まで幅広い対象に実践できる内容で、参加者からも「今後の指導に役立てたい」「普段の生活でも正しい姿勢を意識したい」という感想が多く、講義・実技とも有意義なものとなった。			

4 活動写真

