

平成30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	平成30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 7月29日（日）</p> <p>場 所 みやこ町犀川体育館</p> <p>内 容 講 義「スポーツにおける怪我を予防するためのポイント」 実 技「スポーツにおける怪我を予防するためのウォーミングアップの実践」 講 師 SATAスポーツ医科学研究所 主 任 清水 利之 氏</p> <p>3 活動の実際（参加者48名）</p> <ul style="list-style-type: none">・講義では、怪我が起こる原因をひざや爪先の角度といった細部に視点を当てながら、解説していただいた後、具体的な予防策やウォーミングアップの目的について話をいただきました。特にジュニア世代への関わりが多い指導者にとっては、大変ためになる講義となりました。・実技では、テニスボールを使ったストレッチから始まり、ランニング、軽度トレーニングの順で行われました。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ウォーミングアップの実践に取り組むことができました。・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」という感想が多く、講義・実技とも有意義なものとなりました。・空調設備のある体育館で研修を実施することができ、アンケートの「会場」が高い評価とでした。今後も夏季の研修は、空調設備を含めた会場選定が必要だと感じました。			

4 活動写真

