

令和5年度 青森県立八戸西高等学校 スポーツ科学科第1学年
「リコンディショニング実習」

実施年月日： 令和6年2月20日(火)

実施場所： 本校体育館

概要： リコンディショニング実習を実施することで、怪我をしたり、低下した運動機能を回復させたりする場合の処置ならびに怪我予防のための体づくりやトレーニングの方法を習得する。また、将来の職業選択の一助とする。

対象： 八戸西高等学校スポーツ科学科1年生40名



スポーツ科学科生徒の感想

田端 賢汰(根城中学校出身・ラグビー部)

今回、リコンディショニングの講義を受けて、いかに体の柔軟性が大事かを知ることができました。現在、僕は肩の脱臼の癖がついており、重い重量でトレーニングや部活での練習を十分にできていません。ですから、体の柔軟性が高くなるようなストレッチなどを毎日し、柔軟性を高くしていきたいと思いました。講義中に自分の柔軟性を測り、僕はすごく体がかたいということがわかりました。そのせいで、怪我が多かったりと思うので、気をつけていきたいと思いました。今回の講義で、僕はもっと柔軟性を重視して、普段から考えていきたいです。この講義では、柔軟性の測り方や大切さを知ることができたので、今後の生活や、部活動での経験を活かして頑張っていきたいと思いました。

成田 煌(七戸中学校出身・柔道部)

今回、リコンディショニングの授業を受けて、自分自身の体のケアをすることがいかに大切わかりました。現在僕は腰の疲労骨折をしています。この授業から、今運動が十分に出来ない時だからこそ、自分の体を鈍らせるのではなくケアをしっかりとこなしていくことで、復帰した後の練習を行う際に、元の動きを取り戻しやすいのではないかと思います。僕は将来体育の教員になろうと考えているので、今回藤田先生から学んだことから、怪我をしている生徒にもトレーニングや、体のケアを指導できるような指導者になれるように頑張っていきたいです。