

令和6年度 青森県立八戸西高等学校 スポーツ科学科1学年

特別授業「リコンディショニング実習」

実施年月日:令和6年9月3日 (火)13:05~15:45、令和6年9月10日 (火)13:05~15:45

実施場所:本校第一体育館

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。

講師:藤田 恭介 氏(アスレティックトレーナー兼鍼灸師)



スポーツ科学科生徒の感想

阿部 千笑(白山台中学校出身・陸上競技部)

今回のリコンディショニング講座で、様々なストレッチ法や怪我の原因、運動前後のエネルギーの取り方などを学ぶことができた。また、ルースネストテストやタイトネストテストで自分の筋肉・関節の柔らかさを調べ、自分が今どのくらい柔らかいのか知ることもできた。私はタイトネストテストで特に太もも裏の筋肉が固まっていると分かり、部活動中肉離れにならない為にも毎日少しずつストレッチしていきたいと思った。

斉藤 広悟(七百中学校出身・硬式野球部)

今回のリコンディショニング講座で、怪我について、怪我の予防・改善方法について、怪我をしにくい体にするにはどうすれば良いのか等について学ぶことが出来ました。怪我の予防をするにはパリスティックストレッチとスタティックストレッチのふたつのストレッチを少しずつ積み重ねていくことが大切だと分かりました。このふたつのストレッチ以外にもたくさんのストレッチの方法を学んだので取り組んで行こうと思いました。