

令和6年度 青森県立八戸西高等学校 スポーツ科学科2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17日 (火)13:05～15:45、令和6年10月1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

川崎 耀瑛(五戸川内中学校出身・硬式野球部) リコンディショニングについて学びました。コンディショニングという言葉は知っていたのですが、リコンディショニングという言葉は初めて知りました。私の将来の夢は鍼灸師になることです。藤田さんは鍼灸師とアスレティックトレーナーの資格を持っており、今回のお話はとてもためになるものでした。私は野球部に所属していてよく体の調子が悪くなってしまいます。その原因を突き止めることが大切だと思いました。原因を知った上で改善するべきだと学びました。私は腰痛のため、腰のケアだけでなくハムストリングスや大臀筋を柔らかくすることで腰痛が緩和されると実感しました。様々なことを学ぶことができて良かったです。

小谷地 心(下長中学校出身・硬式野球部) 藤田さんからリコンディショニングについて教わりました。コンディション、コンディショニング、リコンディショニングの意味を初めて深く学びました。まずコンディションとは、体の調子のことといいコンディショニングは、良いコンディションを保つことをいい、リコンディショニングは、怪我などによって崩れたコンディションを回復させることです。崩れたコンディションを回復させる為にも、普段のウォームアップやクールダウン、筋膜リリースやストレッチ柔軟などの重要性を改めて知ることが出来ました。このように色々なことを学べたので、それを普段から活かしていきたいです。

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「八戸学院大学高大連携事業 ハチガクラブ」

実施年月日:第1回 令和6年10月8日(火) 第2回 令和6年10月15日(火)

実施場所:本校第一体育館

概要:八戸学院大学高大連携事業の一環として行われる「ハチガクラブ」に参加し、大学教授による講義、実験及び演習等の専門的な授業を通して最先端理論の習得を図るとともに、将来、体育・スポーツの各分野の指導者として活躍していくための資質向上を図る。

講師:八戸学院大学 有光 琢磨 氏、 泉水 朝宏 氏



スポーツ科学科生徒の感想

澤田 龍成(根城中学校出身・陸上競技部) 今回ハチガクラブで走りに直結するオカルトについて深く学ぶことができました。僕の班では、アップなしの 30m 走から、静的ストレッチ、SEV 赤、SEV 青をつけて走りました。SEV 赤、青どちらかが本物でどちらかは偽物でした。人それぞれ個人差があり、タイムが上がったり下がったりして、とても面白い結果になり、他にもテーピングや動的の時間の長さなど、走りや記録に影響のあるオカルトを実践して、自分の競技に活かしていきたいと感じました。

向平 悠介(八戸第三中学校出身・陸上競技部) ハチガクラブでオカルトを解明しようというテーマについて学んだ。アップなしの 30m の記録より動的ストレッチ、ガーゼをかむ、一回足を引いて走った記録が伸びるのか、またそれはなぜかを考えた。結果全部タイムは上がった。足を引き上げるなどの動的ストレッチを取り入れることで体が温まったり、可動域が広がったりすることで足が上がりやすくタイムがでた、ガーゼを噛む力で力が加わりタイムがでた、足を引くことで前傾しやすく前に足がでやすくタイムがでたなどがタイムが上がった要因だと思った。自分でもエナジードリンクを飲むとタイムに直結するのかなど気になるので自分が考えたオカルトを解明したいと思った

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「スポーツリズムトレーニング体験学習」

実施年月日:令和6年10月21日(月)

実施場所:本校第一体育館

概要:スポーツに必要なリズム感を育成し、また、そのトレーニング方法を知ることによってスポーツ指導者としての知識・技能を習得する。また、将来の職業選択の一助とする。

講師:中島 恵子 氏(スポーツリズムトレーニング協会(STAR))



スポーツ科学科生徒の感想

土橋 楓華(下長中学校出身・地域クラブ(キックボクシング)) 今回取り組んで、リズムトレーニングを初めて知りました。どのスポーツにも動きの中にリズムがあると知って驚きました。いざ動いてみると、まずリズム以前に股関節のストレッチだけで疲れました。けれども、ストレッチの後の股関節の軽さに驚きました。普段の準備運動だけではほとんど股関節を解せていないと感じました。そして、リズムに乗り、様々なステップをしました。同じリズムでも少し動きが変わると全然できなくなって不思議に思いました。手と足の動きを逆にする動きが自分が最も苦手な動きだと思いました。手と足の動きが一緒だとできたのに、逆になった途端ボロボロでした。様々なリズムで様々な動きができると体の使い方が上手くなって、色々なスポーツができるようになるのではないかと思います。

小笠原 千恵(三条中学校出身・陸上競技部) リズムトレーニングをしてみて、最初のストレッチで自分の足首の硬さを思い知りました。色々なストレッチをしたので、持続して行い硬さを改善できれば良いなと思いました。準備運動だけでこんなに種類があることに驚きました。バーを超えてジャンプするのは、出来ないのもあって難しかったです。特に回転する系は、目が回って大変でした。三半規管鍛えます。リズム感覚はやはりどの運動にも大事だと感じました。出来ないことをできるようにしたら何か自分の種目で繋がるものがあるのではないかと思います。とても楽しめました。