

令和7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7年10月14日(火)13:05~15:45、令和7年11月25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

保坂 琉羽(北陵中学校出身・バスケットボール部)

今回のリコンディショニング実習では、アスレティックトレーナーの方に来ていただき、リコンディショニング・怪我についての講義、ルースネステストなどの実習を行いました。私はこれまで自分の体について深く考えることはあまりありませんでした。しかし、この実習を通して自分の体の状態、状況はどうなっているのか意識するようになりました。実習の際には、ただ単に伸ばすということだけではなく、どの部位を伸ばせばいいのかという細かいところまで教えていただきました。この活動は、あまりできない貴重な活動でした。今後の生活でも学んだことを活かしたいと思います。

差波 楓汰(市川中学校出身・硬式野球部)

今回のリコンディショニング実習を通して、リコンディショニングや怪我、ストレッチについて学びました。自分の体の柔軟性を測り、太ももの内側の柔軟性が低いことに気づきました。太ももの内側の柔軟性が低いと膝の怪我にもつながってくるため、教わったストレッチをして改善したいと思います。また、自分の体の特徴を理解することができました。足を踏み出す時に膝が内側に入る癖があるので改善したいです。様々なことを学ぶことができて良かったです。今後の生活や部活動でこの経験を活かしたいと思います。