

※本事業は(公財)福島県スポーツ協会スポーツ医事・トレーニング相談事業の協力で実施します  
※喜多方市スポーツ少年団登録規程第3条「指定講習会」

## 令和4年度スポーツ指導者講習会（第11回）

### 実施要綱

- 1 主催 公益財団法人喜多方市体育協会
- 2 共催 喜多方市スポーツ少年団本部
- 3 協力 公益財団法人福島県スポーツ協会
- 4 日時 令和4年6月12日（日） 10:00～ 受付  
10:30～12:00 講習会
- 5 会場 押切川公園体育館サブアリーナ
- 6 講師 相原 真 氏 柔道整復師（猪苗代町 まこと接骨院）  
(公財)日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー  
(公財)日本パラスポーツ協会 公認障がい者スポーツトレーナー  
(公財)日本陸上競技連盟 A級トレーナー
- 7 講習内容 ①基本ストレッチ  
②ウォームアップ（特に肩回り）  
③自重を使った筋力アップなど
- 8 参加料 無料
- 9 対象 喜多方市スポーツ少年団単位団の指導者・保護者／（公財）喜多方市体育協会関係者  
／喜多方市スポーツ推進委員会委員／その他
- 10 申込方法 受講希望者は、「所属する団体名・役職・氏名」を以下の事務局にFAX・メールなどで6月8日（水）までに申し込むこととする。
- 11 その他 当日同会場メインアリーナで「令和4年度体力・運動能力調査」が10:00～14:30に開催されておりますので、是非、ご参加願います。  
参加者は、運動できる服装・室内運動靴・タオル・マスク（実技実施時以外は原則着用）・ヨガマットかストレッチマット・飲み物（スポーツドリンク等）などを持参していただく。※ヨガマットかストレッチマットが無い場合は事務局で対応。  
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、受付時に検温と「体調管理チェックシート」への記入・提出、各所にアルコールの設置・換気を行う。

※指定講習会 本講習会は、喜多方市スポーツ少年団登録規程第3条の「指定講習会」です。各単位団の指導者（指導者・役員またはスタッフ員）1名以上の出席をお願いいたします。

■事務局・問合せ先 公益財団法人喜多方市体育協会／喜多方市スポーツ少年団本部事務局  
住所 〒966-0094 喜多方市宇押切1-86（押切川公園体育館内）  
電話 0241-23-0771 FAX 0241-23-0780  
E-mail 市体協代表 [info@kitakata-taikyo.jp](mailto:info@kitakata-taikyo.jp)

# 学童期の競技愛好者が コンディショニング実施する際に大切なこと

- 1) ウォームアップの際に疎かになりがちな部位の種目
- 2) 重要でありながら見落とし易い、基幹部位の機能的トレーニング
- 3) 効果をもたらすストレッチング～フォームと感覚に意識集中で、効果アップ

担当 相原 真

福島県体育協会認定アスレティックトレーナー

日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー

## 肩・上肢帯のwarm up

### ■肩・上肢の運動性と関節の安定性を高める

肩甲骨揺らし

T字パームサークル 前後

肩タッチエルボーサークル 前後

肩大回し

肩下垂位外旋動作(1st.ポジション)

肩外転位内旋動作(2nd.ポジション)

肩内外旋交互

バックエルボー

ダウンエルボー

# 楽しくやる基幹部位の自体重訓練

## ■基本トレーニングのフォーム確認

プッシュアップ、スクワット、ランジ

## ■コンディショニングトレーニング

・SLR 3種

・ヒップシザース

・ロバの蹴り上げ

・パートナートレーニング

①プランク・パームタッチ

②スクワット・アームローテーション

## トップ選手が実践するストレッチング

### ■高度テクニック

①広背筋左右分離法

②大殿筋卍(まんじ)法

③下腿三頭筋分離法

### ■スポーツ障害別予防効果があるストレッチ

①ランナー膝(腸脛靭帯炎)～膝外側の痛み

②ジャンパー膝(膝蓋腱炎)～膝お皿の直下の痛み

③腓骨筋腱炎～足関節外側の痛み

④腰痛(胸腰筋膜性)～体幹前屈、回旋での痛み