

令和7年度松江市スポーツ指導者講習会

令和7年9月21日（日）に松江市総合体育館（サブアリーナ）で「遊びながら身につける基礎運動能力トレーニング & 最高のパフォーマンスとけが予防のために！ウォームアップ」と題して、スポーツ指導者講習会を開催しました。

今年度も、島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部 理学療法士の田中 和喜先生、永尾 悠先生を講師にお迎えし、第1部ではこどもたちが身につけておきたい基本動作や現場で実践できる運動について、第2部ではスポーツ傷害の現状、ウォームアップの原則やストレッチ例について講義と実技を行いました。

参加者からは、「明日から使える実践的な講義で大変勉強になった」、また「種目別のストレッチ例をわかりやすく知ることができた」など好評をいただき、充実した講習会となりました。

◇第1部 「遊びながら身につける基礎運動能力トレーニング」

講義



実技



◇第2部 「最高のパフォーマンスとけが予防のために！ウォームアップ」

講義



実技

