

1 趣 旨	<p>「スポーツ基本法」では、スポーツを通してすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことが目標として掲げられた。また、本県でも平成26年3月に「福岡県スポーツ推進計画」を策定し、今後のスポーツ推進の方向性を示している。このような状況の中で、少年スポーツをはじめとした地域スポーツ指導者への期待も高まっている。</p> <p>そこで、本研修会では、スポーツに親しむ子ども達の健全な育成のために、指導者や保護者等に対して、ジュニア期におけるスポーツ障がい予防等について研修することにより、ジュニアスポーツにおける指導者の資質の向上を図る。</p>
2 対象者	地域スポーツ関係者（指導者・保護者等）、各市町生涯スポーツ担当者、スポーツ推進委員、総合型地域スポーツクラブ関係者 等（39名）
3 期 日	平成29年10月25日（水）
4 場 所	大木町総合体育館（こっぽーっとホール）
5 内 容 【講話・実技】	<p>「ジュニアスポーツ期におけるスポーツ障がい予防」 ～ウォーミングアップとプリパレーションの違い～</p> <p style="text-align: right;">堺整骨院大橋院 院長 辻井 淳也</p>

6 評 価

(1) アンケートから

評価項目		4	3	2	1	平均
講話・実技	本日の研修会は、今後の活動等に参考になりましたか。	25	7	0	0	3.8

◆講話・実技の感想等について

- 今回の講演を通して、ダイナミックフレキシビリティの重要性が分かりました。自分自身にも、生徒達にも応用していきたいと思えます。また、ブラジル体操のメニューなども見直していこうと思えます。
- ウォーミングアップの色々を今後練習に取り入れたいと思えました。何事もポイントを押え、指導したい。
- アップでは、体を温めるだけで、プレイに入っていたので、意味ある動きを知れて、大変良かったです。
- 静的ストレッチが運動前に向いてないというのが、衝撃でした。今後のトレーニングにすぐ取り入れるべきだと思えました。
- 静的ストレッチはダウンに使い、ダイナミックフレキシビリティ、動的ストレッチを試合前に行い、実践していきたいです。
- アイシングの時間、やり方はとても参考になりました。
- 少しのストレッチでも想像以上に体が熱くなりました。また、アイシングの情報も間違っていた所もあり、方法によって全く違う事や時間について学べて良かったです。親としても少しでも知識があれば、いざという時対応できる強みとなりました。

(2) 成果と課題

- アンケートの結果から、全員が「参考になった」と答えており、ケガを防止するためのウォーミングアップの注意点やその方法などの情報を提供することができた。
- 指導者や保護者の方が意識を変えていただける研修会の内容、講師であったと思うし、すぐに実践できる内容だった。
- 主にジュニア期の指導者を対象とした研修会であるが、指導者の参加が少ないことが課題である。周知・広報については、各市町生涯スポーツ担当課や各市町体協からも、指導者や保護者へ周知はしているが、指導者に指導に対しての課題意識や子ども達のために学習しないといけないという意識が低いように感じられる。今後も研修会や各市町スポーツ担当課等に研修会の意義等について強く訴えていく必要がある。

