

# 保体(中)部会 理論 研修会 終了報告

テーマ	ストレッチの理論と実践	
日時	令和3年11月9日(火)	
会場	大麻中学校体育館	
講師	山口 太一 氏 (食と健康学類 食・健康スポーツ科学研究室 教授)	
参加者	24名	
研修会の様子		<p>講師の先生は、酪農学園大学で生理学の研究をし、ストレッチやレジスタンストレーニング、近年では運動栄養学を中心に研究しています。</p> <p>普段から、所属する学生や道内の高校生にも講演されていて、教員にとっても、わかりやすい説明でした。</p>
		<p>研修会は、大麻中学校の体育館を借用して行いました。悪天候の中でしたが、24名の先生方に参加していただきました。</p> <p>前半は理論を教授していただきました。ストレッチを行うことで運動能力の低下を引き起こすという認識が広まっていますが、一概にはそういえないということがわかりました。</p>
		<p>後半は実技を行いました。</p> <p>柔軟性の向上をはじめとするパフォーマンス向上に効果的な動的ストレッチを紹介していただきました。</p> <p>始めは上肢のメニューです。肩甲骨や肩関節を中心にほぐしていきます。</p>
		<p>次は体幹のストレッチです。ちなみに、動的ストレッチは移動しながら行うと効果が上がるとのことです。</p> <p>今回の研修会では、10メートル間隔にコーンを置き、その間を歩きながらストレッチして行きました。</p>
		<p>仕上げは下肢のストレッチです。山口教授のお手本が本当に美しく、続けることでパフォーマンスが上がることを確信できる実技研修でした。</p> <p>終了後のアンケートには、「本格的な研究に触れる機会が少ないので今回はよい機会となった」との感想もいただきました。行うだけではなく、しっかりとエビデンスを理解することができたのが大きな収穫です。</p> <p>教科指導・部活動指導ですぐに実践したくなる内容になったと思います。講師の山口教授、参加して下さったみなさんに心より感謝いたします。</p>