

体幹鍛え、けが防止を

ジュニア選手に出前講座

市協
日光スポ

【日光】市スポーツ協会が主催する「ケガをしないジュニアアスリート育成事業」の出前講座がこのほど、芹沼の豊岡中体育館で開か

れた。地元の少年サッカーチームの子どもや保護者ら約30人が受講した。

同事業は、県ゴルフ連盟日光支部が2006年以降毎年実施しているチャリティゴルフの浄財を活用し、獨協医科大日光医療センターの協賛で18年から行っている。



同センターの理学療法士が講師となり、最初に参加者の体の柔軟性や筋力をチェック。その上で、けがを防止するためのトレーニング方法について、サッカーに役立つポイントを交えながら約2時間指導した。

指導した理学療法士赤澤祐介さん(33)によると、近年は体の使い過ぎではなく、筋力が少ないことで体を痛めるケースが増えているという。

赤澤さんは「どの競技も体づくりが基本。一度壊してしまうとほかの競技もできなくなってしまう。長くスポーツを楽しむためにも日頃から意識してもらいたい」と話した。

正しい体勢を教わる子どもたち

出前講座は同協会に随時申し込む。問同協会事務局0288・21・5183。