2018.12.12
宇部日報

小学生らストレッチ学ぶ
スポーツ障害予防教室

宇部市スポーツコミッション主催のスポーツ障害予防&パフォーマンスアップ教室は9日、宇部興産中央病院で開かれた。サッカーをしている小学生とその指導者22人が参加し、けが予防のためのストレッチ法を学んだ。

福田さんの指導でストレッチ法を学ぶ参加者
（宇部興産中央病院で）

選手本人だけでなく指導者・保護者が共に学び、選手の成長をサポートする体制を築くことを目的に企画。講師はサッカーJ2レノファ山口のチームドクターで同病院整形外科部長の森脇透医師と吉田研三医師、レノファのトレーナー福田智志さんが務めた。

森脇さんは足関節の捻挫、吉田さんは膝蓋骨周辺が痛むオスグッド・シュラッター病と、少年期のサッカー選手に発生しやすいけがについて講義した。

福田さんは、練習前のウオーミングアップと日常生活での体のケアとで違うストレッチを紹介。姿勢、体の向きなど効果的に行うためのポイントを丁寧に説明しながら、肩甲骨、腰周り、股関節、尻、太もも、ふくらはぎの部位ごとに指導。「伸ばす部分の動きを意識して体と会話しながら行うことが大事」とアドバイスした。

レノファの坪井慶介選手や鳥養祐矢選手は、風呂上がりに毎日30分以上ストレッチをして、体のケアをしていることを紹介した。

参加した宇部サッカー協会第4種委員会（小学生）の沖田伊壽夫委員長は「選手はもちろん保護者、指導者がしっかり学ぶことが大事。家でも簡単にできる内容なので考になる」と話した。

（久保