

運動部員のけが防止や疲労回復に! セルフケア 健康鍼灸学科SinQ



キーワード

鍼灸 スポーツSDGs セルフケア 刺さない鍼

○取り組んだきっかけ

浜松市との連携事業である「大学生による講座」を本学科のボランティアサークル「SinQ」の学生と共にすることになったことが、この事業に取り組むようになったきっかけです。

○具体的な内容

実施した指導内容は①ストレッチの使い分けについて(動的・静的)②体幹トレーニング③チューブトレーニング④刺さない鍼によるセルフケアです。

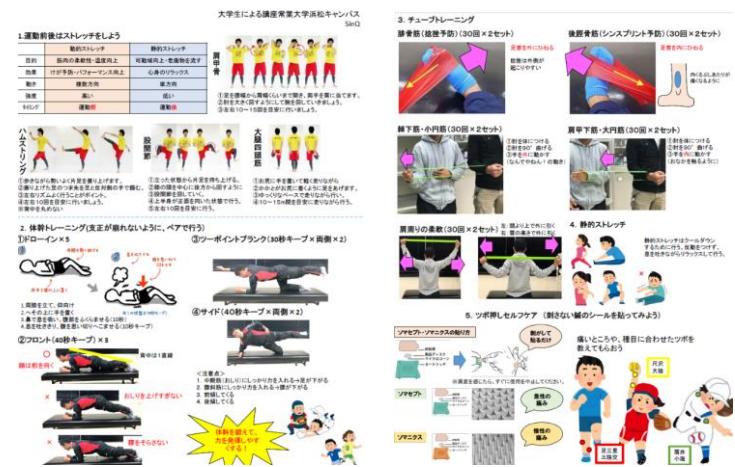
ストレッチは運動前と運動後で目的が異なることを説明し実践しました。体幹トレーニングやチューブトレーニングは身体が未発達な中学生が器具を使った高負荷のトレーニングを行うよりも、自重利用や低負荷のトレーニングを行うことによりケガの予防かつパフォーマンス向上につながる事を説明し、実践しました。最後に鍼灸治療で用いる「ツボ」と安全に使える「刺さない鍼」を使ってセルフケアを指導・実践しました。初めて行う事ばかりで中学生は戸惑いをみせていましたが、楽しく学ぶことが出来ました。また刺さない鍼によるセルフケアの実践では、具体的に痛い所や動きの悪いところが改善され、その効果に驚いた様子でした。

○期待される効果

ケガを予防するためのトレーニング法やセルフケアへの興味や関心が高まることで、スポーツを長く続けることができ、健康を維持するための重要なきっかけになることが期待されます。

○活動の目的

生涯を通じてスポーツに取り組むことは健康を維持するために重要ですが、思春期や青年期にケガをすることで競技をやめてしまう方も少なくありません。この活動ではスポーツを行っている中学生に対しトレーニングやセルフケアの方法を指導することにより、ケガを予防する意識を向上させ、スポーツへの取り組みを持続可能なものにすること目的としています。



教員名 村上高康

所属学部・学科 健康プロデュース学部

健康鍼灸学科

職位 准教授



連携先
浜松市 市民協働センター