

# 平成24年度スポーツ医・科学研修会

平成24年10月14日(日)

講師 長畑 芳仁 先生

帝京大学 医療技術学部柔道整復学科 専任講師  
NPO法人日本ストレッチング協会 理事長

## 研修Ⅰ (午前)「今更ながらスタティック・ストレッチング」

10:00~12:00

昨今ダイナミック・ストレッチングや各種ストレッチング手法の発展に伴い、スタティック・ストレッチングは各自で行うようになってきた。しかし、正しいスタティック・ストレッチングの教育が曖昧のまま各自任せにしてしまう団体も少なくない。今回は今更ではあるが正しいスタティック・トレーニングの方法についてもう一度確認をしてみようと思う。セルフで行うやり方とパートナーとで行うやり方について実践を通して確認する。

## 研修Ⅱ (午後)「コンプレッション・ストレッチング (筋膜リリース)

&コア・トレーニング」

13:00~15:00

筋膜をリリースすることはセルフ・ケアとなりつつあるアメリカの現状に比べ、日本ではまだまだ一般的ではない。このテーマを昨年に引き続き取り上げる。さらに、コア・トレーニングは普及はしているが形だけの方法で行われている現状もある。もう一度正しい方法について実践を通して確認する。

- 会場 スポーツ総合センター 上尾市東町3-1679
- 対象者 県内に在勤・在住・在学のスポーツ指導者及びスポーツ指導者を指す方
- 参加費 無料
- 募集人員 50名 (両研修参加優先、先着順)
- 申込方法 申込手続き (アまたはイのいずれかの方法で)
- ア 受講希望者は、別紙参加申込書に必要事項を記入し、10月3日(水)までに、下記申込先へ、FAXまたは電子メールにて申込み下さい。
- イ 市町村教育委員会又は所属長は、別紙参加申込書を取りまとめ、10月3日(水)までに、下記申込先へFAX又は電子メールにて申し込みください。
- 申込先 〒362-0031 上尾市東町 3-1679 スポーツ総合センター内  
公益財団法人埼玉県体育協会 生涯スポーツ課  
FAX 048-774-5550  
E-mail [s.otsuka@saitama-sports.or.jp](mailto:s.otsuka@saitama-sports.or.jp)