1 オリエンテーション

福岡大学の教授であり当院スポーツ整形外科に勤務されている岩本先生とのつながりで、毎年この時期にリハビリテーション部のスタッフが、スポーツ科学部の学生を対象に講義をさせて頂くことになっています。

南川整形 リハビリテーション部

福岡大学 スポーツマッサージ

【第１回スポーツマッサージ】

初回のオリエンテーションでは、自身の体を評価する方法について説明をしました。部活動に所属している選手たちは個人の時間を作ることが簡単ではありません。そこで今回は、短時間でも行えるセルフチェックについて講義を行いました。

《セルフチェック》

柔軟性の確認に用いる簡単な検査です

- FFD：腰背部および下肢後面の柔軟性
- SLR：下肢後面の柔軟性
- HBD：大腿前面の柔軟性
- Hip IR：股関節の柔軟性

簡便な検査ですが、日頃の自分の変化を知るためには有効なチェック項目です。

～感想～

世の中には沢山のコンディショニング方法や予防トレーニングに関する理論が溢れています。いつでも情報が入る世の中だからこそ、その情報をコントロールしなければなりません。今回の実技を通して自分の体を知り、強みや弱みを探求し体感できる機会になればと思います。生徒たちと一緒に楽しみながら講義に取り組みたいと思います。

リハビリテーション部　　城ヶ崎 政光