

# 令和5年度第4回スポーツ講座 「どの競技にも通じる！体の基礎を学ぼう」実施報告

2月23日（金・祝）午前より、医療法人たいじん堂松本医院の石川香織先生及び学校法人リハビリテーションカレッジ島根の山本圭彦先生を講師にお迎えし、12名の方に「どの競技にも通じる！体の基礎を学ぼう」をご受講いただきました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

## 【講話】 バランスごはんで疲労回復！トレーニングを生かす食生活



食材を見ながら練習時に力を発揮できるエネルギーについてや練習前の補食の選び方などスポーツ前後に大切な食事・栄養素について学びました！

## 【実技】 柔らかい体で目指せアスリート！



柔らかさチェックを行ったあと柔軟性を高めるストレッチをご指導頂きながら実践しました！

# 令和5年度第4回スポーツ講座 「体ぽかぽかフレイル予防体操」実施報告

2月23日（金・祝）午後より、学校法人リハビリテーションカレッジ島根の山本圭彦先生を講師にお迎えし、38名の方に「体ぽかぽかフレイル予防体操」をご受講いただきました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。来年度も皆様にお楽しみいただけるような講座を企画しておりますので是非ご参加ください。

## 【講話】フレイルに関する知識について



フレイルの状態について学んだあと、立ち上がり方や歩幅でのフレイル度チェックを行いました！

## 【実技】フレイル予防体操の紹介



数字毎に踏み出す足を変えて歩く運動や、数字を言いながらのボール投げを実際に行いました！  
参加された方からは「体がぽかぽかになった」「汗が出た」との声もありました！