

## 平成28年度県北地区SC研修会 『高齢者向けの体幹トレーニング・体カトレーニング』(医事トレ)

日 時：平成28年11月29日(火) 13:30～15:00  
場 所：二本松市民交流センター  
内 容：高齢者向けの体幹トレーニング・体カトレーニング  
講 師：福島県体育協会公認AT ARCクリニック 二瓶敦志氏  
出席者数：12名

### 【交流事業の概要】

県北地区SCの研修会が12名のクラブ関係者の参加のもと実施されました。今回の研修会は、現在、多くのクラブで実施、または実施を検討している「高齢者向けの体幹トレーニング・体力向上トレーニング」の指導者講習会を実施しました。講師として、福島県体育協会公認アスレチックトレーナーであるARCクリニックの二瓶敦志氏をお招きしました。

始めに、二瓶氏よりトレーニング実施の際の留意事項について説明がありました。高齢者ということで既往歴の確認、運動前の健康状態、体調や血圧等の確認も必須であることが述べられました。

続いて、トレーニングを実践しました。四十肩・五十肩防止のための肩関節インナーマッスルトレーニング、猫背防止のための僧帽筋トレーニング、つまずき防止のための腸腰筋トレーニング、変形性膝関節症防止のための大腿四頭筋トレーニング等、体幹・筋力を鍛え、日常生活を快適に過ごすためのトレーニング計12種類を実践しました。二瓶氏からはそのトレーニングの意図、留意点等、細部にわたる指導がありました。

トレーニング後の質疑応答では、実際に指導する際の負荷のかけ方等の質問が出され、二瓶氏は全ての質問に丁寧に答えられました。今後の事業に活用できる実践的な研修となりました。



講師の二瓶氏  
時にユーモアを交えながら分かりやすく指導していただきました。



トレーニングを体験することにより、  
実際の指導に活かされる研修会となりました。