

03 スポーツ医・科学の知識を中高生へ

関西医療大学 保健医療学部 寺岡ゼミ (てらゼミ) Challenge



直面している社会課題

成長期のスポーツ環境で

「スポーツ医・科学」が活用されていない？

中学生や高校生は、心も身体も急成長する時期であり、その期間のスポーツ活動は人生の中でかけがえのない時間となります。より充実させるには、スポーツによるケガを予防し、より効果的にパフォーマンスが向上していくことが望ましいと考えます。

そこで必要になるのは「スポーツ医・科学」です。しかし、まだまだ「スポーツ医・科学」の情報が十分に活用されていない環境が多いという点に問題意識を持っています。中高生時代のケガが原因でスポーツを諦めてしまう選手も少なくないのが現状です。

解決のための取り組み



関西医療大学のてらゼミ(寺岡ゼミ)では、スポーツ活動に関わる人々(顧問の先生や養護教諭の先生)、更に選手自身が「スポーツ医・科学」の知識を持つことが重要だと考えました。そこで、多くの中学校や高校に訪問して、ケガの予防や身体のしくみに関する講義を実施しています。また、ある高校では全ての部活が相談可能なトレーナーブースを設置し生徒達のサポートをしています。競技レベルに関わらず「スポーツ医・科学」の恩恵が受けられる世の中になることが全国のスポーツ選手にとって大切なのではないかと考えています。

知っておきたいキーワード

スポーツ医学

スポーツによるケガの予防と回復を支える身体の医学的知識

スポーツ科学

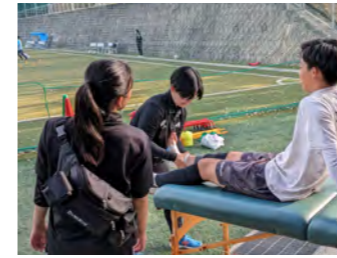
パフォーマンスアップのための科学的情報(身体のしくみや心理、栄養など多くの分野がある)

アスレティックトレーナー

スポーツ医・科学の専門家で、テーピングやストレッチ、救急処置などのサポートをします。



わたしたちの活動



CHECK 1

中学校や高校でのスポーツ医・科学の講義を開催

生徒たちだけでなく、顧問の先生や養護教諭の先生へもスポーツ医・科学に関する出張講義を開催しています。

CHECK 2

高校の部活の現場で直接サポート

毎週、地域の高校にトレーナーブースを設置し、部活選手の相談コーナー、テーピング、トレーニング指導などを実施しています。



CHECK 3

地域スポーツイベントのサポート

学生達だけでなく、地域のスポーツ愛好家(中高齢者の皆さま)の方々へも、「スポーツ医・科学」のサポートを実施しています。

こんな未来を目指しています

義務教育に「スポーツ医・科学の授業が組み込まれる未来へ。

現代では、選手自身が主体的にスポーツを実施していくことが重要とされています。さらに私たちは選手自身が主体的に心や身体のケアをしていくことも重要であると考えています。それがケガの予防や、パフォーマンスの向上にもつながると信じています。皆が通う小学校や中学校で、「スポーツ医・科学」について学ぶ機会がある未来を夢見ています。

スポーツを **する** + **学ぶ**

を当たり前!



投票先からメッセージ



身体のしくみを知るだけで、スポーツ時の動きは大きく変わります。中学高校時代から競技スポーツをやってきた私たち自身、もっと早く知っておけばよかったと思うことがたくさんありました。ケガでスポーツを諦めてしまう人を、一人でも減らしたい。その思いが、この活動の原点です。何かに熱中できる時間は、かけがえのないものです。

その時間を守るために、「スポーツ医・科学」の知識を届け続けていきます。

関西医療大学 てらゼミ一同