

## 20周年記念 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	えひめ障がい者スポーツ研究会
開催日時	令和2年2月15日(土) 15:30~17:30
テーマ	どんなスポーツにも共通する体幹の鍛え方
形式	体幹トレーニング実技講座
講師等	西尾 祐二(理学療法士)
参加人数	合計49名(女性39名, 男性10名)
実行委員数	合計6名(女性4名, 男性2名)

### 〈内容〉

このイベントには、コムズへの応募が殺到し、想定外の参加人数となり、改めて健康意識の高い方が多いことに驚く中開催致しました。

講師に理学療法士の西尾さんをお招きし、前半は体幹について座学を中心に、後半は実際に体を動かしながら実技を実施しました。参加者のみなさんは、自分の体について何らかの課題を持っている方が多く熱心に聴講されており、体幹について正しい理解ができた点(みなさん誤解している)がポイントでした。実技では、基本的な姿勢を日常生活にどれだけできるか、そして「トレーニングはつらいと続かない」「できることから続けてやる」ことの大切さをポイントに各自体を動かした内容でした。最後に質問の時間をとりましたが、意外とけがの後遺症等を持たれた方が悩みを質問する方が多く、専門的な話が多かったようです。



### 〈参加者の声〉

- ・基本姿勢など日常でできることを教わってよかった・話がわかりやすかった
- ・体幹の大切さがわかった・参加していた障がい者のみなさんがいきいきとしていた様子に励まされた

### 〈まとめ〉

実技講座の目的は、体幹についての正しい知識と理解、そしてトレーニングに対する考え方、実際に体験することによる認識、以上については、皆さんに伝わったのではないかと思います。座学と実技で、長時間でしたが、参加者のみなさん熱心に聴かれており、健康に対する意識の高い方が多いことに驚きました。人生何をするにも健康が一番ですが、障がい者アスリートの存在を知り、身体的ハンディーがある人でも明るく積極的に体を動かし、スポーツ楽しんでることを知ってもらうこともできたのも良かった点でした。参加申込者が多く、参加者受付方法に工夫が必要であるように思いました。

今回、コムズフェスティバル初参加でしたが、コムズの皆さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。感謝