

NEWS LETTER

枝幸三笠山スポーツクラブ(エムスク)と連携し スポーツ医・科学を紹介

- ★ 枝幸高生にオンライン授業
- ★ 枝幸町小学生を中心に体験会



ご参加ありがとうございました!!

【はじめに】スポーツ医・科学リテラシーについて

本コンソーシアムでは、怪我の予防や健康に役立つスポーツ医・科学の知識などが日常生活に取り入れられていく「スポーツ医・科学リテラシー」を広く根ざすための取組を行っています。

- ・eラーニング教材や動画コンテンツなどの整備
- ・医・科学セミナーや測定体験会などのイベントの企画

この度、枝幸町においてNPO法人枝幸三笠山スポーツクラブ(エムスク)と連携して、スポーツ医・科学リテラシー普及につながる2つの事業を実施することができました。

① スポーツ医・科学遠隔講義@北海道枝幸高等学校

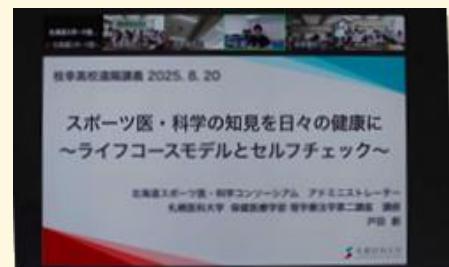
○ 日 時：2025年8月20日(水)・21日(木)

枝幸高校の生徒を対象に、ICTを活用した「トータルコンディショニング」と「スポーツ栄養」に関する遠隔講義を行いました。スポーツ医・科学を日々の暮らしや部活動に取り入れ、自ら健康増進や競技力向上に活かすことができることなどを伝えました。生徒の皆様には興味を持って聞いていただきました。

【8/20】 札幌医科大学・理学療法士

「スポーツ医・科学の知見を日々の健康に
～ライフコースモデルとセルフチェック～」

「高校生の今、運動をしていないことが将来のライフパフォーマンスの低下につながる」という視点から、身体活動の重要性について説明をし、また、自分自身の姿勢の特徴を知るための簡単なセルフチェックにも取り組み、生徒たちに自分の身体を知るきっかけを提供しました。



【8/21】 天使大学・公認スポーツ栄養士

「高校生のためのスポーツ栄養講座」

オリンピックをはじめとする国際大会での食事サポートの工夫や、アスリートに必要なエネルギー量についてわかりやすく紹介しました。小学生向けの栄養クイズも作成し、生徒たちが楽しく栄養への理解を深める機会となりました。できあがったクイズは翌月の体験会で活用しました。



② 地域スポーツ医・科学キャラバン in 枝幸

○ 日 時：2025年9月21日(日) ○ 場 所：枝幸町総合体育館

スポーツ栄養やコンディショニングなどの専門家がキャラバン隊として枝幸町を訪問し、エムスクと連携して、小学生と保護者やスポーツ関係者を対象に体験会を実施しました。「未来のトップアスリート育成と子どもの体力低下の予防」というテーマのもと、皆様には楽しみながらご参加いただきました。



【午前の部】小学1・2年生と保護者約30名を対象に体験会

子どもたちには、「バルシューレ」と呼ばれるボール遊びをしながら運動能力が身につく「運動遊び教室」や、俊敏性などの「体力測定」、立ち幅跳びの測定結果をもとに「スポーツ基本動作の発達度チェック」を行い、子どもにもわかりやすく説明いたしました。

また、スポーツ栄養のブースでは保護者向けレクチャーと、遠隔授業で枝幸高校の生徒たちと作成した子ども向け栄養クイズを実施し、保護者の方も交えて楽しく理解を深めていただきました。



運動遊び教室①



運動遊び教室②



体力測定



スポーツ基本動作の発達度チェック



栄養レクチャー



栄養クイズ

【午後の部】指導者や教育関係者など15名を対象に体験会

地元スポーツ指導者や教育関係者、医療系専門家に対し、キャラバン隊が運動遊びや測定の意義を説明し、スポーツ医・科学の重要性を理解していただきました。

また、枝幸高校2年生5名が運営ボランティアとして、一日を通じ活動を支えてくださいました。高校生自身も体験会を通じて「支える側」としての学びを得る貴重な機会となってくれたようです。今回のキャラバンでは、ボランティアや地域関係者も含めて世代を超えた学びの場を実現することができました。



高校生ボランティアの皆様

