

コロナ禍におけるスポーツの再開と障害予防の考え方

脇坂 大陽 (一般財団法人スポーツアライアンス 代表理事)

【要旨】

コロナの影響を受け多くのスポーツが中断しました。現在は感染予防対策をした上で試合や練習も再開されています。スポーツが再開し嬉しい反面、今までにない影響が選手の身体に出ています。筋力や柔軟性が失われるとともに、姿勢の歪みを誘発し、怪我につながっている場合も多く見受けられます。この講義では障害予防のためにスポーツをする以前に何をすればいいのかを明確にし、実際のエクササイズもご紹介します。

【プロフィール】

脇坂 大陽 (一般財団法人スポーツアライアンス 代表理事)

トレーナーとしてトップアスリートから92歳までのフィジカルをサポート。現在は財団法人を設立し、年間1000人以上のプロトレーナーの養成、教育機関での人財育成、またスポーツ分野での新規事業の立案や起業支援など活動の幅はスポーツを軸にしながらも多岐にわたる。

〔講師〕

トレーナーズアカデミー プロデューサー

国士舘大学スポーツコンディショニング講座講師早稲田大学スポーツ科学部特別招聘講師

〔その他〕

wakisaka@sports-alliance.jp