

相澤 スポーツ障害予防治療センター 一般向け指導開始 専門トレーナーが指導



「課題を整理し、ルーチン業務として安定した基盤を確立したい」と話す繁田氏

「筋力や体力を取り戻して健康的に生活したい」「スポーツを楽しむたい」。スポーツ競技者の競技力向上や地域住民の健康増進支援に取り組む相澤病院スポーツ障害予防治療センターは4月1日から、専門のトレーナーが運動指導する「パーソナルトレーニング」を始めた。

(中川久美子)

健康な中高年が役割も期待する。スポーツ愛好家や競技者の楽しめるよう体力づくりなどを支援し、リハビリ後の受け皿としての

れ、地域住民の健康を総合的に支援する仕組みの構築を目指す。センターが行うパーソナルトレーニングは4種類で、対象は健康や運動習慣の回復を目指す中高年のほか▽リハビリ後の競技復帰や競技力向上を目指すスポーツ愛好家とアスリート▽チームの総合力強化を目指すアスリート▽潜在能力向上を目指すプロや社会人アスリートなど。

一般向けプログラムでは、リハビリ後の支援や、より活動的に生活するための筋力・体力向上を目指す。アスリート向けでは、動作の癖を修正しながらより効果的なパフォーマンスにつなげる強化トレーニングなどを行う。理学療法士などの医療従事者と専門のトレーナーが連携して行うことで、効果的な指導につなげるという。

運動指導を担う、日本トレーニング指導者協会(JATI)認定特別上級トレーニング指導者の繁田雅樹氏は「健康な中高年やスポーツ愛好家の需要に加え、県内ではトップアスリートが本格的なトレーニング指導に出会う機会が少なく、需要に対する受け皿がなかった」とする。センターの豊富なノウハウにより質の高いトレーニング指導を行う予定だ。