

PATO 岩手 連絡協

No32号

事務局

〒020-0015
盛岡市本町通三丁目
11-50-707
公認スキー・パトロール連絡協議会岩手県支部
<http://iwatepator.en.tripod.co.jp/>

全国安対委員長会議開催

スキー教程改訂 パト研修会に参加しよう

11月8日

SAJ教育本部日程

(パト関係)

パト研修会 田沢湖(秋田) 3/13 -14

パト検定会 鬼首(宮城) 3/1 -3

パト競技会 朴ノ木平(岐阜) 3/27 -28

平成十六年度全国安全対策委員長会議が、十一月八日東京都内「第一ホテル東京」で開催された。(日本パトロール協議会より抜粋)
高橋賢一運営委員長から「スキー教程安全編の改訂

について

スキー教程は、「日本スキー教程・技術と指導」(新刊、「同・スキーへの誘い」、「同・安全編」、「オフイシヤルブック」で構成され、「同・指導実技編」、「同・指導理論編」はなくなった。「同・安全編」は、これらの新刊に比べると、理屈っぽくカラー印刷も少ない。新安全編では、安全のためのサービス業の先頭に立って行けるような教程を目指します。

小林俊勝安全対策部長から「パトロール研修会の県連移管について

昨年スノーボード研修について、県連移管を行いました。パトロール研修会の料金は、指導員研修会と同



料金とし、日程も一泊二日とした。パトロール研修会に際しても、委員会で検討して頂き、できる県連でやって頂きたい。
◎パトロール受検について
パトロール検定会の「検定」は似合わない。アキヤボートで患者を降ろすのは大変な技能であり、熱意を要する。パトロールを目指したい人を、「養成」し「認定」する。さらに研修会で研鑽を積ませるべきである。苦勞して手に入れた資格でも、義務(三年に一度の研修)はあるけれども、任務(パトロールの仕事)はな

安全で楽しいスキーのために

スポーツを楽しむ ストレッチ運動

(盛岡市スキー協会)報告



盛岡スキー協会安全対策部では、毎年スノーシーズンに入る前に、協会員・一般市民を対象に「安全で楽しいスキーのために」の講習会を開催しています。

今年十一月二十九日都南キャラホールで昨年に続き、作山正美岩手医大教養部体育学科先生を招き「ゲ

ガをしないための準備体操」等で講習を受けました。一選手としてスポーツを楽しむとは

①自己の能力を最大限に伸ばし、ゲームにおいて蓄えた力を存分に発揮できる

②トレーニングに励む(技術・体力・精神力を高める)

③チームや個人の夢の表現

④自ら進んで行うトレーニングが重要である。

二スポーツ選手で好成績を挙げるためには

①選手個人やチームとしての目標の設定②正しいトレーニングの計画と実践③適切な栄養摂取④適切な健康管理⑤スポーツ外傷や障害の予防と治療⑥競技生活



と日常生活のバランス⑦あくなき向上心を持つ。その内容はスポーツ医・科学に裏打ちされた内容であることが重要である。

三ウォーミングアップの重要性

ウォーミングアップは、運動の前に体温を高め、呼吸循環器系・神経系・筋や関節などを、安静運動から運動に適した状態へと異動させる準備運動である。

一般的なウォーミングアップ①呼吸循環系の機能を高め体温や筋温を上昇させる②気温が低い時は長めに行う③ストレッチングなど、神経・筋の協調作業を高める。

ウォーミングアップの効果①主運動による疲労からの回復を促進させる②運動の急激な停止による体調の変化を防止する。

五食事摂取の注意点

①バランスの取れた栄養を、二食ほぼ均等な量で②就寝前の飲食は避け、よく噛んで食べる③低エネルギー食ではタンパク質の必要量は高まる④超食を摂り、練習後にタンパク質と糖質の摂取を⑤水分摂取および食物繊維の摂取は重要である。

以上の内容の講義を受け、実際にストレッチングを行いました。また簡単な器具を使いながらトレーニングを行いました。

岩手県体育協会で発行している「スポーツ医・科学サポートハンドブック」を参照し講習に生かしました。購入先は、県体育協会まで一冊千円です。