



- 1 スピード、パワー、持久力、コーディネーション能力、敏し
よう性、可動性など多くの能力を必要とするサッカーの特性
を紹介し、必要なトレーニングなどを講義
- 2、3 ウォームアップ（ストレッチ）の様
- 4 パフォーマンス向上に必要な身体の軸つくりにつなげる体
幹コアトレーニングなどを実施
- 5 日産スタジアムのトラック上でも指導を実施

（写真はすべて「生涯サッカープレイヤーのためのスポーツセーフティトレーニング」時のもの）

TOPIC

「スポーツセーフティトレーニング」を実施 ～日産スタジアム～

**スポーツ愛好者が参加し
ケガをしにくい身体づくりなどを学習**

7月25日、日産スタジアム
多目的会議室において、佐保
豊NPO法人スポーツセーフ
ティージャパン代表理事を講
師とした「生涯ランナーのた
めのスポーツセーフティート
レーニング（参加対象：市民ラ
ンナー）」および「生涯サッカー
プレイヤーのためのスポーツ
セーフティートレーニング（参
加対象35歳以上の男女サッ
カープレイヤー）」（主催：日産
スタジアム（新横浜公園指定
管理者・横浜市体育協会）、共
催：NPO法人スポーツセーフ
ティージャパン、企画：（株）行政
支援研究所）が行われた。それ
ぞれ30人ほどが参加し、ケガを
しにくい身体づくりを目的と
して、手軽に行うことのできる
セルフトレーニングの方法な
どを学習。どのような筋力、体
力がそのスポーツには必要な
のかを学ぶとともに、腰痛・膝

指定管理者ニースに定める事業

同事業は、NPO法人スポ
ーツセーフティージャパンと（株）
行政支援研究所が企画協力し、
中高年スポーツ愛好者を対象
とした「大好きなスポーツを
生涯楽しめる身体づくり」に
フォーカスした教室事業。全国
の公共スポーツ施設の管理運
営を行う指定管理者のニーズ
に応えながら、自主事業として
展開してもらうことを意図し
て行われる同事業は、

①既存の「技術向上」や「勝
つ・強くなるためのスキル指導」
の教室事業ではなく、市民のた
めの生涯スポーツ支援事業と
して、スポーツ愛好者が一生涯
元気に、ケガなく、大好きなス

ポーツを楽しめる身体づくりに
フォーカスした、これまでに
なかったまったく新しい指導
コンセプトである

②一部の施設や地域に限定
した単発のスクール事業では
なく、全国の公共スポーツ施設
（指定管理者）が主催者となっ
た横断的、かつ継続発展的な自
主事業展開である

—という2点の特徴を挙げ
ることができる。対象競技種目は、
卓球、バドミントン、バレーボー
ル、バスケットボール、野球、
サッカー、テニス、ランニング、
スイミングという、市民スポー
ツで人気のある9種目。それぞ

れのスポーツの特性に合わせ
たプログラムを実施し、参加者
が取り組んでいるスポーツに
関連したイメージしやすい動
きを取り入れながら身体づく
りの手助けを行い、少しでも長
く好きな競技を続けてもらえ
ることを意図している。

今後も随時開催を予定

同事業は、今後も随時開催
予定。事業の内容など詳細は、
行政支援研究所内、スポーツ
セーフティ・トレーニングス
クール事務局（担当宮・中島、
☎03-6459-0024、FAX03-
6459-0012）まで。