



ファンフィットネス

理学療法士による、筋、関節の柔軟性、筋力、バランス能力、全身持久力のチェックを行います。また、柔軟性、筋力、バランス、全身持久力を改善するための運動を体験しながら学べます。

スクリーニングの参加数

男性	65名	85.5%
女性	11名	14.5%

スクリーニングの結果

ファンフィットネスの検査を通して、スペシャルオリンピックスのアスリートの柔軟性・筋力・バランス・持久力について以下のことが分かった。

- **31.6%** のアスリートが定期的なトレーニングを行っていない。
- **90.8%** のアスリートが柔軟性に問題がある。
- **43.1%** のアスリートが筋力に問題がある。
- **53.8%** のアスリートがバランス能力に問題がある。
- **53.8%** のアスリートが持久力に問題がある。

お問合せ先

中澤住夫: ファンフィットネス 部門
クリニカルディレクター 幹事
E-mail : son_program@son.or.jp

幡谷真澄: スペシャルオリンピックス日本 事務局
E-mail : son_program@son.or.jp

スクリーニングの目的:

- ・ アスリートが改善を必要とする分野(筋力・柔軟性・バランス能力・持久力)を明確にし、能力改善を促進するためのエクササイズを教えること。
- ・ アスリート、パートナー、コーチ、ファミリーへスポーツをする身体のコンディションを整えることの大切さを啓発すること。
- ・ データを収集・分析をすることで、知的障害のある人の筋力・柔軟性・バランス力・持久力を明らかにし改善すること。

担当者の総評:

スペシャルオリンピックスの活動を行っていても基本的身体機能に問題のあるアスリートが少なくない。競技力向上・けがの予防・健康増進のために、競技の練習に加えて、個々のアスリートの身体機能に応じたトレーニングを充実させることが必要と考える。

