

## 狭山市卓球連盟 60 周年記念講習会参加の皆様

今回、「未傷メソッド」を担当します内田紘平です。

文部科学省は 2020 年に、2023 年度から休日における部活動の段階的な地域移行が示され、実際に実行され始めております。

その為、今後は指導方法についてもしっかりとしたプログラムが必要となってくると考えられますが、これまでの講習会は、卓球の技術的な部分に焦点を当てたものが多く、スポーツと隣り合わせのケガを予防するために必要なトレーニング方法のご案内がありませんでした。

そこで早稲田大学スポーツ科学部、卓球部を卒業した私が早稲田大学大学院スポーツ科学研究科に進学する傍らで日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(AT)資格を取得し、卓球の特性を考慮した傷害予防や競技力向上に向けたトレーニングを考案し実践して参りました。具体的にはウォームアップやクールダウン、体幹筋力トレーニング、身体の柔軟性を向上させるストレッチなど様々な項目を世代別にご案内させていただきます。

そして昨年(株)WAA の一員となり活動している柱の一つが、今回ご案内させていただきます「未傷メソッド」です。早稲田大学卓球部では、来年の創部 100 周年に向けて、学生や OBOG のプラットフォームとして力を結集し、もっと広い視野を持ち、人や社会との「共生、生動、感動」を共感しあえる「大学体育会の民営化」を目指し、先輩方が中心となり、設立されたのが(株)WAA(ワールド・アスリート・アカデミー)です。

本日ご参加の皆様にとって、来てよかったと思っていただけるよう一緒に楽しみながら進めて参りますので宜しくお願い致します。

### 講師Profile

#### 氏名

内田紘平(ウチダコウヘイ)

#### 経歴

北海道科学大学高校 (尚志学園)

↓  
早稲田大学卓球部

#### 現在

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科  
株式会社WAA

#### 保有資格

日本スポーツ協会公認アスレティック  
トレーナー/  
全米認定ストレングス&  
コンディショニングスペシャリスト

#### 指導歴

早稲田大学卓球部  
森蘭政崇選手 大会帯同  
高校アメフト部  
実業団ラグビー部インターン

