

熊本大が わたしたちの水俣に やってきた！

2026年 8月22日 土 9:30～16:00

会場：水俣市総合体育館 （参加無料）

開講時間につきましてはSDGs水俣都市フェスタプログラムをご参照ください

1

Summer Sports Lab

怪我予防とパフォーマンス向上のためのショートゼミ

(13:55～、14:55～)



講師 久保下 亮

熊本保健科学大学 リハビリテーション学科 准教授

①怪我予防のためのウォーミングアップとトレーニング

競技前のウォーミングアップ、本当に「準備」になっていますか？

②パフォーマンス向上のためのトレーニング

なぜトレーニングで身体が変わるのでしょうか？

2

Kumaho-Minamata Junior College

大学の授業をそのまま水俣で！（15分体験授業）

臨床検査技師になってみよう！

～血液型検査体験～

講師 登尾 一平（熊本保健科学 医学検査学科 准教授）

(11:15～、12:00～)

知ってるようで知らない

ことば（発音）の不思議

講師 水本 豪（熊本保健科学 共通教育センター 教授）

(9:30～、12:30～)

みなさん、熊本保健科学大学をご存知ですか？ 熊本保健科学大学（熊保大；以下、クマホ）は、開学23年目の保健医療系大学で、前身の銀杏学園短期大学を含め、これまでに10,000人を超える医療人（臨床検査技師、看護師、保健師、助産師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を社会に輩出してきました。そんなクマホが水俣でお届けする企画は次の2つ！

Summer Sports Lab

怪我予防とパフォーマンス向上のためのショートゼミ

①怪我予防のためのウォーミングアップとトレーニング

競技前のウォーミングアップ、本当に「準備」になっていますか？
それぞれの競技に入る前に行うウォーミングアップで意識すべきことは何でしょう？
プレー中に怪我をしにくい身体作りで意識すべきことは？
選手や指導者が意識すべきことと理解しておいて欲しい内容（知識）をお話します。

②パフォーマンス向上のためのトレーニング

なぜトレーニングで身体が変わるのでしょうか？
自身のパフォーマンスを高めるためには、競技力だけでなく身体の使い方やトレーニングへの理解が欠かせません。そこで、このゼミでは、トレーニング効果が高まる仕組みについて解説し、トレーニング内容や組み立て方についてお話します。

Kumaho-Minamata Junior College

大学の授業をそのまま水俣で！（15分体験授業）

①臨床検査技師になってみよう！ ～血液型検査体験～

血液型検査は、手術の際の輸血など、私たちの命と安全を守る大切な検査です。今日は臨床検査技師になったつもりで実際に検査を体験し、「なぜ血液型がわかるのか」を楽しく学びます。

この内容にかかわる熊保大の講義
医学検査学科「輸血・移植検査学」

②知ってるようで知らない ことば（発音）の不思議

日々使っている身近なことば。今日は特に音の不思議をのぞいてみます。クイズや実験も交えながら、ふだん意識しない“話す”ときの口や舌、のどの動きを楽しく紹介するミニ講義です。

この内容にかかわる熊保大の講義
リハビリテーション学科 言語聴覚学専攻「音声学」