

# 競技力向上のための スポーツ医・科学サポート ハンドブック

## すべてのスポーツ選手の 競技力向上に役立つ50項目

「21世紀はスポーツの時代である」と  
言われています。

スポーツでプレイすることによって自己表現したり、  
生きている喜びを味わったり、夢を実現したり…  
それがスポーツの魅力です。

選手は、自分の能力を最大限に発揮するために  
「技術」「体力」「精神力」を高める  
トレーニングに励んでいます。

このハンドブックは、そうした全ての選手を  
支援=サポートするために、  
多くの先生方の協力により生まれた本です。



### ●スポーツ科学編

- 1 競技力の向上とトレーニング
- 2 ウォーミングアップとクーリングダウンの効果
- 3 スタミナアップのトレーニング
- 4 筋力アップのトレーニング
- 5 パワーアップのトレーニング
- 6 柔軟性アップのトレーニング(ストレッチング)
- 7 調整力アップのトレーニング
- 8 オフシーズンにおけるトレーニング
- 9 集中力をアップするためには
- 10 日常生活でのメンタルトレーニング
- 11 本番であがらないためのメンタルトレーニング
- 12 競技力の向上を目指した情報戦略
- 13 テーピングの準備と注意事項
- 14 肩関節のテーピング
- 15 肘関節のテーピング
- 16 足関節のテーピング
- 17 アイシングの準備と注意事項
- 18 肘・肩のアイシング
- 19 足関節・膝関節部のアイシング
- 20 暑さ対策のアイシング
- 21 スポーツマッサージ
- 22 遠征時の生活における注意事項
- 23 スポーツにおける水分補給
- 24 スポーツシューズの選び方

### ●スポーツ医学編

- 25 スポーツにおける頭部外傷
- 26 スポーツにおける顔面の骨折
- 27 スポーツにおける上肢の外傷
- 28 スポーツにおける上肢の障害
- 29 スポーツにおける下肢の外傷
- 30 スポーツにおける下肢の障害
- 31 スポーツにおける肉離れ
- 32 スポーツにおける消化器症状
- 33 スポーツにおける疲労の除去
- 34 スポーツにおける熱中症
- 35 スポーツ外傷の応急処置
- 36 スポーツ選手の腰痛
- 37 スポーツ選手の貧血
- 38 女性スポーツ選手へのサポート
- 39 スポーツ選手とかげ
- 40 スポーツとドーピング

### ●スポーツ歯学編

- 41 スポーツ選手のための歯の手入れ
- 42 スポーツ選手の歯の外傷
- 43 マウスガードの活用法

### ●スポーツ栄養学編

- 44 身体づくりのための食事
- 45 エネルギー補給のための食事
- 46 試合に向けての食事
- 47 疲労回復やケガの予防のための食事
- 48 選手の弁当、コンビニエンスストア・外食での食事調整

### ●指導者・選手へのアドバイス

- 49 競技力向上のためのマネージメント～指導者に期待するもの～
- 50 アスリートの先輩から後輩へのアドバイス

■編著/作山正美・飯島仁・西田範次 ■監修/財団法人岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会  
 ※発行/競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会(岩手県体育協会内)  
 ■価格/1,000円 ■仕様/A5サイズ・170ページ

※チラシの裏面の購入申込書に記入し、「競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会」(岩手県体育協会内)あてに、メールまたはFAXで申込みください。

※購入申込書は、岩手県体育協会のホームページにある「競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会」のコーナーからもダウンロードできます。 岩手県体育協会ホームページ <http://iwate-sports.or.jp/>

※ハンドブックに関する問い合わせ先は下記のとおりです。

競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会 TEL 019-648-0400 (岩手県体育協会内)

# 購入申込み方法

号 2072540

競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会

代表 鷹觜文昭(タカノハシ フミアキ)

4. 本の代金は1冊1,000円です。送料・荷造り料は下記のとおりです。

①10冊以上まとめて申込みの場合は、送料・荷造り料は当方で負担します。

②3～9冊まとめて申込みの場合は、送料・荷造り料が500円必要になります。

③1～2冊の申込みの場合は、送料・荷造り料が200円必要になります。

5. 問い合わせ先は下記のとおりです。

競技力向上のためのスポーツ医・科学サポートハンドブック作成委員会

TEL 019-648-0400(岩手県体育協会内)

## 購入申込書

申込み日 年 月 日

団体名または 個人名			
送付先住所	〒		
担当者氏名	印		
申込み内容	申込み冊数 冊	送料 円	総額 円
電話番号			
振込み日	年 月 日 (振込み済み・振込み予定)		