

平成26年度

第3回スポーツ医・科学相談室

持久力をアップするには！ 選手のケガを防ぐには！

選手・指導者・選手の家族の悩み相談に応じます！

☆スポーツ選手の健康管理、スポーツのケガや障害予防対策、ケガからの競技復帰、安全で効果的な運動やトレーニング、効果的な栄養摂取や食事などの相談に応じます。

平成26年度

★第3回相談日 6月28日(土) 宮古市民総合体育館 スポーツフォーラム棟

①13:00～13:45 講習会「スポーツにおけるケガの防止」

講師 小野寺育男 先生 北上済生会病院リハビリテーション科 理学療法技師長

②13:45～14:30 講習会「運動・スポーツと呼吸・循環機能の向上」

講師 中島 祥文 先生 岩手医科大学医学部内科学講座循環器内科分野 助教

③14:40～17:00 相談コーナー

スポーツ医学 中島 祥文 先生 岩手医科大学医学部内科学講座

「持久力を高めるにはどうするかなど陸上、水泳等の長距離系の選手を中心に、また循環器系関連についてもアドバイスします。」

スポーツ栄養 吉岡 美子 先生 青森県立保健大学健康科学部 教授

「体は栄養素と同じ成分でできています。スポーツ選手の体作りのための食事とは・・・。自分の食事スタイルを見直してみませんか。」

日体協公認アスレティックトレーナー 小野寺育男 先生 北上済生会病院リハビリテーション科

日体協公認アスレティックトレーナー 佐々木健次 岩手県教育員会事務局スポーツ健康課 スポーツ医・科学専門員

「ケガから早期に競技復帰したい、柔軟性や筋力をアップしたい、体のケアはどうすればいいのか、効果的なトレーニング法を知りたい、など様々な悩みに応えます。」



※第4回スポーツ医・科学相談 7月12日(土) 県営スケート場

講習会「運動・スポーツと夏場に多い病気」鎌田潤也先生 おおどおり鎌田内科クリニック

「夏場のコンディショニング」菅原忠良先生 TSI 鍼灸トレーナーズルーム

主催：岩手県教育委員会 共催：一般財団法人宮古市体育協会

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

岩手県教育委員会事務局 スポーツ健康課 スポーツ健康科学担当

TEL 019-641-1535 FAX 019-641-1537

※相談の受付は16:30までとします。申し込みは必要ありませんが、チームなど団体で参加を希望する方は事前にお問い合わせください。医・科学講習会については、参加多数の場合に入室できないこともあります。