

平成26年度

# 第8回スポーツ医・科学相談室

アスリートはメンタルが大切！

選手・家族・指導者・愛好者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。

第8回相談室 11月8日(土) いわて県民情報交流センター「アイーナ」810研修室

① 14:00~15:30 講習会「メンタルトレーニングの見方・考え方」

講師 粟木 一博 先生 仙台大学 教授

② 15:30~18:00 相談コーナー

スポーツ医学 飯島 仁 先生 飯島医院 院長 (日体協公認スポーツドクター)

「体調が思わしくない、疲労がいつも抜けないなど、選手の身体に関する悩みや疑問などについて、スポーツドクターの視点から相談に応じます。」

スポーツ科学 粟木 一博 先生 仙台大学 教授 (スポーツ心理学、スポーツ情報戦略専攻)

「スポーツでは、あがらないで集中できる、明確な目標を持つ、自分の感情をコントロールできるなどが大切です。選手のメンタル面を中心としたスポーツ科学に関する相談に応じます。」

スポーツ栄養 臼井名津子 先生 ドクターズレストラン Green\*Green 管理栄養士

「身体づくりの食事とは？試合に向けての食事とは？エネルギーを補給する食事とは？スポーツ選手の効果的な食事摂取の仕方など、食事・栄養に関する相談に応じます。」

コンディショニング 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

「パワーアップなどの効果的なトレーニング方法、 (日体協公認アスレティックトレーナー) 体のケアはどうすればよいのか、ケガからの復帰の対処などについて相談に応じます。」

※第9回スポーツ医・科学相談 12月13日(土) アイーナ (盛岡)

講習会①「アスリートの勝つための食事」 古舘伸郎先生

岩手県保健福祉部健康国保課技師

講習会②「運動・スポーツと貧血対策」 足澤美樹先生 八幡平市国民健康保険西根病院

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

※相談受付は17:30までとします。会場の都合上、定員は40名ですので、事前に申し込みをお願いします。申し込み先は当スポーツ健康科学担当までお願いします。