

平成26年度

# 第9回スポーツ医・科学相談室

スポーツで勝利するための食事とは！

アスリートにみられる貧血を防ぐには！

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9回相談室 12月13日(土) いわて県民情報交流センター「アイーナ」810室

① 14:00～14:45 講習会「アスリートの勝つための食事」

講師 古舘 伸郎 先生 岩手県保健福祉部健康国保課技師 管理栄養士  
(日体協公認スポーツ栄養士)

② 14:45～15:30 講習会「運動・スポーツと貧血対策」

講師 足澤 美樹 先生 八幡平市国民健康保険西根病院 内科長  
(日体協公認スポーツドクター)

③ 15:30～18:00 相談コーナー

スポーツ医学 足澤 美樹 先生 八幡平市国民健康保険西根病院 内科長

「貧血気味だ、なぜか元気が出ない、疲労がいつも抜けないなど、種々の相談に応じます。」

スポーツ栄養 古舘 伸郎 先生 岩手県保健福祉部健康国保課技師 管理栄養士

「身体づくりの食事やエネルギー補給の食事など、食事・栄養に関する相談に応じます。」

コンディショニング 福土 宏紀 先生 いわてリハビリテーションセンター機能回復療法部

理学療法科長 (日体協公認アスレティックトレーナー)

「パワーアップなどの効果的なトレーニング方法、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10回スポーツ医・科学相談 1月12日(土) アイーナ(盛岡)

スポーツコンベンションの分科会として実施 講師: スポーツ医学(奥脇透先生)

スポーツ心理(粟木一博先生) スポーツ歯学(近藤尚知先生)

スポーツ栄養(吉岡美子先生) コンディショニング(佐々木健次先生)

※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。

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