

平成26年度

# 第2回スポーツ医・科学相談室

## 選手のケガを防ぐには！ 選手の望ましい食生活とは！

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2回相談日 6月22日(日) 釜石市民交流センター

①13:00~13:45 講習会「運動・スポーツと食生活」

講師 平賀 樹理 先生 岩手県予防医学協会健康推進課 管理栄養士

②13:45~14:30 講習会「スポーツにおけるケガの防止」

講師 鈴木 正弘 先生 鈴木整形外科 院長

③14:40~17:00 相談コーナー

スポーツ医学 鈴木 正弘 先生 鈴木整形外科 院長

「膝が痛くて思うようにプレーができない。疲労がいつも抜けない。

スポーツ選手のケガや病気など、選手の相談に応じます。」

スポーツ栄養 平賀 樹理 先生 岩手県予防医学協会 健康推進課 管理栄養士

「体作りの食事とは？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、相談に応じます。」

日体協公認アスリットレーナー 小久江竜一 先生 釜石シーウェイブスRFC トレーナー

日体協公認アスリットレーナー 高橋 一男 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

「パワーアップをめざしたいといった効果的なトレーニング方法、ケガへの対処の仕方、ゲームに臨むときのポイントなどについて相談に応じます。」



※第3回スポーツ医・科学相談 6月28日(土) 宮古市民総合体育館

講習会「運動・スポーツと呼吸・循環機能の向上」中島祥文先生 岩手医科大学医学部

「スポーツにおけるケガの防止」小野寺育男先生 北上済生会病院リハビリテーション科

主催：岩手県教育委員会 共催：釜石市教育委員会

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。