

平成26年度

第4回スポーツ医・科学相談室

スポーツ時の熱中症を防ぐ！

夏に安全にスポーツをする！

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4回相談日 7月12日(土) 岩手県営スケート場 スポーツ健康科学担当事務室

①14:00～14:45 講習会「夏場のコンディショニング」

講師 菅原 忠良 先生 TSI 鍼灸トレーナーズルーム

②14:45～15:30 講習会「運動・スポーツと夏場に多い病気」

講師 鎌田 潤也 先生 おおどおり鎌田内科クリニック

③15:40～18:00 相談コーナー

スポーツ医学 鎌田 潤也 先生 おおどおり鎌田内科クリニック

「安全かつ効果的にスポーツに取り組むには・・・。スポーツ選手の身体の悩みやコンディショニングについて、ドクターの視点からアドバイスします。」

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

「スポーツ選手の食の基本形とはなにか。試合前後の栄養、食事摂取のポイントは何か。スポーツ選手の食事スタイルについてアドバイスをします。」

日体協公認アスレティックトレーナー 菅原 忠良 先生 TSI 鍼灸トレーナーズルーム

「肩周辺の可動域を広げるストレッチはどうすればいいか、体幹を鍛えるためのトレーニングはどうすればいいか知りたいなど様々な悩みに応えます。気軽に相談してください。」



※第5回スポーツ医・科学相談 8月9日(土) 県営スケート場

講習会「スポーツにおけるケガの防止」 足澤 輝夫先生 玉川温泉研究会附属診療所

「スポーツと薬およびアンチ・ドーピング」 本田昭二先生 (有)かたくり薬局

主催：岩手県教育委員会

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17:15

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。