

平成26年度

# 第7回スポーツ医・科学相談室

スポーツでのケガを防ぐには！

アスリートが歯を大切にしている理由は！

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7回相談室 10月26日(日) 一関市産業教養文化体育施設 アイドーム

①13:00～13:45 講習会「スポーツにおける歯の重要性と口腔衛生」

講師 鈴木 卓哉 先生 鈴木歯科医院 院長

②13:45～14:30 講習会「スポーツにおけるケガの防止」

講師 菅 義行 先生 菅整形外科医院 院長

③14:40～17:00 相談コーナー

スポーツ医学 菅 義行 先生 菅整形外科医院 院長 (日体協公認スポーツドクター)

「膝が痛くてプレーがうまくできない、疲労がいつも抜けないなど、種々の相談に応じます。」

スポーツ歯学 鈴木 卓哉 先生 鈴木歯科医院 院長 (県体協スポーツ医・科学委員会委員)

「歯の痛みやかみ合わせの不具合など、選手や愛好者の歯に関する相談に応じます。」

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

「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 佐々木健次 岩手県教育委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)

ケガからの復帰の対処などについて相談に応じます。」

※第8回スポーツ医・科学相談 11月8日(土) アイーナ(盛岡)

講習会「スポーツとメンタルトレーニング(仮題)」粟木一博先生 仙台大学

主催：岩手県教育委員会 共催：一般社団法人 一関市体育協会

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。準備の都合上、できるだけ事前申し込みをお願いします。なお、申し込み先は当スポーツ健康科学担当または一関市体育協会(TEL 0191-31-3111)までお願いします。