

# 平成26年度 第11回スポーツ医・科学相談室

スポーツ選手の食生活はどうあればよいか！

よいコンディションを保つためには！

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11回相談室 2月14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「スポーツ選手のからだづくりのための食生活」  
講師 笹田 怜子 先生 岩手県立大学盛岡短期大学部生活科学科 助教  
(いわてスポーツ栄養研究会 管理栄養士)
- ② 14:45～15:30 講習会「スポーツ選手の基本動作と動きづくり」(一部実技を含む)  
講師 小菅 智美 先生 斉藤整形外科物療室  
(日体協公認アスレティックトレーナー)
- ③ 15:30～18:00 相談コーナー  
スポーツ医学 足澤 輝夫 先生 医療法人社団帰厚堂こすかた診療所 医師  
(日体協公認スポーツドクター)
- 「体調が悪い、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 笹田 怜子 先生 岩手県立大学盛岡短期大学部生活科学科 助教  
「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 小菅 智美 先生 斉藤整形外科物療室  
「体のケアはどうすればよいか、ケガからの復帰の対処は、などについて相談に応じます。」

※第12回スポーツ医・科学相談 3月7日(土) アイーナ(盛岡)

講習会「スポーツで勝利を得るために～リカバリー戦略」鈴木省三先生 仙台大学体育学部  
相談コーナー&スポーツ医・科学講座  
黒田清司先生(スポーツ医学) 鈴木省三先生(スポーツ科学)  
笹田怜子先生(スポーツ栄養) 佐々木健次(コンディショニング)

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  
願います。