

平成26年度

# 第12回スポーツ医・科学相談室

勝利のために留意すべきことは！

過度の疲労を防ぐためには！

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12回相談室 3月7日(土) いわて県民情報交流センター「アイーナ」501室

- ① 14:00～15:10 講習会「スポーツで勝利を得るために～リカバリー戦略」  
講師 鈴木 省三 先生 仙台大学体育学部 教授 (JOC 選手強化本部委員)
- ② 15:15～16:00 スポーツ医・科学講座「メインテーマ・・・疲労回復」  
講師 黒田 清司 先生 くらだ脳神経・頭痛クリニック 院長  
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  
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
- ③ 16:00～18:00 相談コーナー  
スポーツ医学 黒田 清司 先生 くらだ脳神経・頭痛クリニック 院長  
「元気が出ない、疲労がいつも抜けないなど、ドクターの立場から種々の相談に応じます。」  
スポーツ科学 鈴木 省三 先生 仙台大学体育学部 教授  
「トレーニング効果をあげるために、発育期の選手に対する指導など、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  
「スポーツ選手の食生活はどうあればよいかなど、食事・栄養に関する種々の相談に応じます。」  
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  
「体のケアは、ケガからの復帰の際の留意点など、コンディショニングに関する相談に応じます。」

## ※平成27年度スポーツ医・科学相談

平成27年度もスポーツ医・科学相談室を開催します。  
詳細が決定次第、県体協のホームページに掲載します。

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

※相談受付は17:30までとします。資料などの準備の都合上、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。