

# 2019 年度 強くなるためのスポーツ医学基礎講座

体育会所属部員またはそれに準ずる活動を行っている運動部学生が参加できます。個人での申し込みも可能です。  
ウェブサイトの申し込み申請フォームよりお申し込みください。

## 講座 No.19-1 ☆5月15日(水)『熱中症予防』最新の知識 (D203 教室) ☆体育会は各部必ず1名以上参加してください

講師 スポーツドクター (内科) 石田浩之

熱中症予防の知識は広く知られてきましたが、残念な事に、毎年スポーツ現場での重篤な熱中症事故の報告が後を絶ちません。練習や試合での熱中症事故を防止するために知っておかなければならない知識を習得します。体育会所属団体は出席を義務とします。

## 講座 No.19-2 5月30日(木) 大学生のためのスポーツ栄養学 (D312 教室)

講師 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

新入生も上級生も、環境の変化が大きい時期です。食事のことまで気を配る余裕がないかもしれません。しかし、ケガをせずにフィールドに立ち続けるためには食事はとても大事です。スポーツ栄養の基礎を学び、日々の食生活を振り返りながら、具体的な改善案と一緒に考えます。

## 講座 No.19-3 7月10日(水) 女子アスリートの健康と栄養

講師 スポーツドクター (内科) 小熊祐子

月経周期や月経前症候群 (PMS) とコンディショニングの関連、体重コントロールや貧血、疲労骨折など、女性アスリートを取り巻く問題や、知っておきたい知識についてお話しします。また、コンディショニングを整えて、競技力向上させるための食事と栄養を学びます。

## 講座 No.19-4 9月27日(金) 足関節のケガ予防：足首のトレーニングからテーピングまで

講師 理学療法士 今井丈

スポーツ中のケガで一番多い捻挫や足関節の怪我を予防するためのケア、また、ケガを防ぎながら動きを妨げない正しいテーピングの方法を学びます (実践)。

## 講座 No.19-5 ☆10月9日(水) スポーツ現場での脳震盪：競技復帰までのルール (D201 教室) ☆以下の部は必ず1名以上参加してください

講師 スポーツドクター (内科) 石田浩之

柔道、水泳 (水球)、野球、蹴球、器械体操、馬術、相撲、サッカー、スケート (ホッケー)、スキー、空手、レスリング、ボクシング、準硬式野球、少林寺拳法、拳法、ラクロス、自転車、軟式野球、水上スキーは各部必ず1名以上が参加してください。その他の競技でもぜひご参加ください

## 講座 No.19-6 10月23日(水) スポーツ傷害のリハビリテーションとリコンディショニング

講師 スポーツドクター (整形外科) 橋本健史

怪我からスムーズに競技復帰するには、回復するまでの過ごし方やトレーニングが大切です。様々なスポーツで起こりやすい下肢のケガを中心に、競技復帰するまでのトレーニング法や再発防止のためのトレーニングについてお話しします。

## 講座 No.19-7 11月13日(水) トレーニングメニューの組み立て方 1 (持久力)

講師 蔵王坊平アスリートヴィレッジ医科学ディレクター 伊藤穰

やみくもに走るだけでは持久力の向上は望めません。持久力アップのための効果的なトレーニングメニューの組み立て方 (基本) について講義します。

## 講座 No.19-8 11月27日(水) トレーニングメニューの組み立て方 2 (筋力)

講師 健康運動指導士 八木紫

効果的な筋トレを効率的に行うためのセット数や回数、負荷量などのトレーニングメニューの組み立て方について講義します。  
筋トレ初心者向けの講座です。

## 講座 No.19-9 12月11日(水) セルフコンディショニング：ケガ予防のためのストレッチ

講師 NATA 公認アスレティックトレーナー 木畑実麻

練習後や試合後に筋肉の張りがとれない、いつも痛みが出る箇所があるなど、そのまま放置すればフォームの崩れや大きなケガにつながる可能性があります。この講座では、自分でできるコンディショニングチェックとケアの方法として、ストレッチやエクササイズを紹介します。

(日程や内容は変更する場合があります)