

広島県ジュニアスポーツ医・科学クリニック2011

近い将来、広島県の代表選手として国体などでの活躍が期待されている中・高校生アスリートを対象に「広島県ジュニアスポーツ医・科学クリニック2011」が11月12日(土)に広島県スポーツ会館(広島市西区観音新町)において開催されました。

参加者は、競泳、シンクロナイズドスイミング、ソフトテニス、ボウリング、スキーの61名(指導者4名を含む)でした。

開会式の後、恒例となりましたが当日配られるスポーツ弁当について、スポーツ医・科学委員会スポーツ栄養班の下岡里英先生(広島女学院大学准教授)から弁当の解説とアスリートの日ごろの食生活全般に関するお話がありました。

全体行事終了後、選手は3班に分かれて班ごとにローテーションしながら次のような内容のクリニックに参加しました。



■アイシング(指導:石井成之・濱田孝喜トレーナー)

特に競技の後などは、できるだけ早くリカバリーすることが大切です。アイシングをしてもらった経験のある選手はいると思いますが自分でできる人は意外に少ないようです。アイシングの基本的な方法と留意点について学びました。

■ストレッチ(指導:上手貴弘・三浦 彩トレーナー)

ウォーミングアップやクーリングダウンの時にストレッチを行わないチームや選手はいないと思います。それらが正しく行われているでしょうか?もう一度ストレッチの基本を再確認しながら丁寧に指導していただきました。



■トレーニング(指導:高川亜紀・岡 政幸・埜 龍之介トレーナー)

パフォーマンスを向上させるために基礎体力のレベルを高めることは不可欠です。しかし、安全で効果的なトレーニングを行うためには正しいフォームで行うことが大切です。現在行っているトレーニングのフォームのチェックをしてもらいました。

■コンディショニング(指導:臼井吉治トレーナー)

トレーニングや競技で体に負荷を加える前に、体の歪みや緊張した筋肉をゆるめることがけがの防止やパフォーマンスの向上にとっても大切なことです。自分でできる(セルフ)コンディショニングトレーニングに挑戦しました。



今年度もスポーツ医・科学委員会の先生方にご協力をいただきスポーツ医・科学相談を行いました。アスリートは、競技生活を続ける中で様々なケガや病気を経験します。そんな時に自分自身の体の状態を正確に把握し適切な対応ができなくてはなりません。当日は、整形外科相談(担当:村上恒二医師)、内科相談(担当:大田信弘医師、稲水 惇医師)、栄養相談(担当:下岡里英先生、中藪宏美先生)を行いました。多くの選手が日頃から気にしている自分の体の状態や現在のケガやコンディションについて相談し、先生方からは、専門的な立場からわかりやすく丁寧なアドバイスをいただきました。

