



スポーツをもっと科学的に！！
ケガ予防からパフォーマンスアップまで、専門家がサポートします！

「スポーツ医事・トレーニング相談事業」

この夏、パリオリンピックでは多くの日本人選手が活躍していますね。世界でトップクラスに躍進した背景には、科学的なトレーニング方法の導入やスポーツ栄養士のサポートが大きく貢献しています。

本協会では、ケガや病気の相談から、最適なトレーニング方法まで、ご要望に応じて、スポーツドクター、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士部会員、JADA公認スポーツファーマシスト（最新のアンチ・ドーピングに関する専門知識をもつ薬剤師）等を講師として派遣し、テーマに応じた講義・実技指導を実施しております。

講師派遣につきましては、各市町村・各競技団体・各学校・各スポーツ少年団・各部活動・各総合型地域スポーツクラブなどの各団体単位でお申込みいただけます。

（※ 講師派遣に係る費用は本協会が負担 ）

本事業は年間を通して実施しておりますので、興味がありましたら、事業の詳細について本協会ホームページにて御確認の上、是非、お気軽にお申し込みください。

（公財）福島県スポーツ振興基金助成事業
公益財団法人福島県スポーツ協会
スポーツ医事・トレーニング相談事業

スポーツ愛好者や選手のけが・病気等に関する相談をはじめ、体力や種目の特性に応じたトレーニング処方を行い、健全なスポーツ活動の推進を図ることを目的としています。依頼により、相談員・講師を派遣します。（講師に係る経費は本協会が負担します。）

講師派遣の内容例	相談員・講師
<ul style="list-style-type: none"> スポーツ外傷・障害の基礎知識 スポーツと栄養 スポーツ心理学 女性アスリートの指導 など 	本協会のスポーツ医・科学委員、スポーツドクター部会員、アスレティックトレーナー部会員、スポーツ栄養士部会員、JADA公認スポーツファーマシスト、その他スポーツ医・科学委員会の認められた相談員・講師を派遣します。
<ul style="list-style-type: none"> ストレッチング ウォーミングアップ・クールダウン スポーツテーピング スポーツマッサージ 筋力トレーニング など 	申込み方法 相談員・講師の派遣を希望する場合は、本協会HP(下記のQRコード)にアクセスし、各種様式をダウンロードしてお申し込みください。また、FAXやメールによる相談も受け付けています。

※過去の相談例を本協会HPで閲覧できます。

スポーツ医事・トレーニング事業（講師派遣）の様子です！

※ 詳細はこちらのQRコードからご覧ください。 → → →



アンチ・ドーピング研修会 【5月5日（日）福島県アーチェリー協会】



〈参加者の声〉

- ドーピングのルールや規制に関する重要な知識を身に付けることができた。
- これからも、ドーピングのリスクを理解し、適切な行動を心がけていきたいと思う。

ウォーミングアップとクールダウン 【7月8日（月）猪苗代高等学校総合スポーツ部】



〈参加者の声〉

- 実態に合わせた具体的な指導がよかった。
- けがを予防しながらパフォーマンスを向上できるように練習に取り入れたい。



スポーツ医事・トレーニング事業（講師派遣） 令和6年度実施及び申込状況（R6.7月時点）

※講師の所属分野

・・・県スポーツ医・科学委員、その他スポーツ医・科学委員会が認めた相談員・講師

・・・県認定スポーツ栄養士

・・・JSP0 公認スポーツ栄養士

・・・県認定アスレティックトレーナー

・・・JSP0 公認アスレティックトレーナー

・・・県薬剤師会スポーツファーマシスト

	日時	依頼団体	講師 (敬称略)	対象	内容	人数
1	4/13	福島陸上競技協会	畑中 歌織	強化指定を受けている中学生、指導者、保護者	スポーツと栄養	410名
2	4/23	須賀川市教育委員会	沖 和砂	部活動（特設クラブ）顧問	効率的・効果的な活動とコーチングについて	25名
3	4/26	石城山岳会	佐原 潤	石城山岳会員	テーピングによる応急処置	30名
4	5/5	県アーチェリー協会	渡邊 和樹	強化指定選手、監督、コーチ	アンチ・ドーピング研修	30名
5	5/15	県立須賀川創英館高	沖 和砂	スポーツコース選択者	メンタルトレーニング講習	15名
6	5/27	須賀川市教育研修センター	皿良 優介	須賀川市養護教諭	外傷の応急処置 ～RICE から POLICE へ～	25名
7	5/28	北会津管内スポーツ推進委員連絡協議会	相原 真	スポーツ推進委員	筋力トレーニング・ストレッチング	46名
8	6/15	福島桜 UC (一輪車クラブ)	佐藤 優美	小中高生、指導者、保護者	柔軟性を高める・体幹強化のためのストレッチ教室	35名
9	6/21	県学校保健会 南会津支部	野邊 翔平	養護教諭、保健主事等	応急処置に関する最新情報 ～熱中症対策を中心に～	42名
10	6/24	石川義塾中学校	田村 優貴	中3 アスリートコース生徒、保護者	アスリート学 (野球部向け)	18名
11	6/27	地域活動支援センター ハートアイ郡山	小林 鉄佳	利用者、スタッフ	セルフコンディショニング講習	10名
12	7/6	県カヌー協会	酒井有理子	強化指定選手、保護者	スポーツ栄養講座 ～ジュニア選手の食事の基本～	10名
13	7/7	県レスリング協会	渡部太郎八	選手、指導者	アンチ・ドーピング研修	33名
14	7/7	県フェンシング協会	渡邊 和樹	選手、指導者、保護者	アンチ・ドーピング研修	30名
15	7/7	県ライフル射撃協会	鈴木紗希子	選手、指導者、保護者	アンチ・ドーピング研修	40名

16	7/8	猪苗代高等学校	相原 真	総合スポーツ部員	ウォーミングアップとクールダウン	20名
17	7/15	県北地区学校剣道連盟	沖 和砂	県北地区剣道部に所属する中高生	中高生の発達段階に応じた、スポーツ心理学の講習	150名
18	7/20	県綱引連盟	渡辺 孝道	競技者、保護者、連盟役員	最新の正しいストレッチと体幹トレーニング	20名
19	7/23	福島地区小教研 体育科研究部	會澤 寿	小学校教員 (体育科を専門としない教員)	ウォーミングアップやクールダウン、ストレッチ等の効果的な指導方法、指導者のポイント	50名
20	7/25	県学校給食研究会 安達支部	熊谷 望	給食調理員、 栄養教諭	腰痛、肩こり予防のストレッチ	70名
21	7/25	特定非営利活動法人 あおいすず	田部 洋一	小学生からお年寄りまで	スポーツ教室	30名
22	7/28	県ボウリング連盟	佐藤 博泰	選手、指導者、保護者	アンチ・ドーピング研修	32名
予定	8/5	県軟式野球連盟	加藤 大樹	選手、指導者	アンチ・ドーピング研修	25名
予定	8/24	会津若松市立 一箕中学校陸上部	酒井有理子	陸上部員、保護者	ジュニアアスリートのための 栄養講習会	26名
予定	8/29	須賀川市立 第三小学校	皿良 優介	小学6年生	陸上教室（けがの予防）	55名
予定	8/31	学校剣道連盟いわき 中学校・高校の部	佐藤 裕之	いわき地区剣道部の 中高生、指導者	けが予防のためのストレッチ ング、テーピング講習	150名

4/26 石城山岳会



【テーピングによる応急処置】

5/27 須賀川市教育研修センター



【外傷の応急処置～RICE から POLICE へ～】

6/24 石川義塾中学校 【アスリート学（野球部向け）】

〈生徒対象〉



〈保護者対象〉





福島県のアスリートのパフォーマンスを支える！ スポーツ栄養のスペシャリストへ！！

令和6年度福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士養成・スキルアップ講習会を実施しました！

令和6年7月14日（日）、福島県青少年会館において、「福島県スポーツ協会認定スポーツ栄養士養成・スキルアップ講習会」を開催しました。

この講習会は、スポーツ愛好者や競技スポーツ活動における栄養・食事に関する専門的なサポートや、スポーツ医事・トレーニング相談事業等の講師を務める本協会認定スポーツ栄養士の養成とスキルの向上を図ることを目的としており、県内各地から養成対象の新規受講者が12名、認定スポーツ栄養士は13名が参加しました。



講座&講師紹介

受講者の声(アンケートより)

<p>【講座①】 認定スポーツ栄養士の役割</p>	<p>【講座②】 成長期に多いスポーツ障害について ～整形外科の立場から～</p>	<p>【講座③】 スポーツ選手を支える アスレティックトレーナーの役割</p>
 <p>〈酒井 有理子 氏〉 公立藤田総合病院 JSP0 公認スポーツ栄養士</p>	 <p>〈渡邊 和之 氏〉 福島県立医科大学医学部整形外科学講座 脊椎・脊髄外科アカデミー</p>	 <p>〈菅野 秀二郎 氏〉 やまぐち整形外科クリニック JSP0 公認アスレティックトレーナー</p>
<p>よりスポーツ選手や運動する人の役に立ちたいと思った。</p>	<p>子ども達の将来を見据えて、スポーツ障害を知ることが大変重要だと思った。</p>	<p>チームでの役割、自分にできることを理解できた。 その競技のルールについて学ぶ必要があるということを知った。</p>
<p>【講座④】 運動による持久力と骨格筋の代謝機能の適応 ～運動生理学～</p>	<p>【講座⑤】 スポーツ栄養士の現場から ～自転車競技～</p>	<p>【講座⑥】 情報交換会</p>
 <p>〈諏訪 雅貴 氏〉 郡山女子大学家政学部食物栄養学科</p>	 <p>〈高萩 多香野 氏〉 JSP0 公認スポーツ栄養士</p>	 <p>コーディネーター 〈酒井 有理子 氏〉 福島県スポーツ協会スポーツ栄養士部副会長</p>
<p>運動中の血糖値の変化が興味深かった。 糖質を枯渇させない重要性を理解した。</p>	<p>競技ルールを理解していないと、適切な栄養指導ができないということを学んだ。 各々に合う食事、合わない食事がありそれに対応する必要があることを学んだ。</p>	<p>有益な情報を得ることができた。 多職種の間に出会えてよかった！</p>

今回の講習会を通して、受講された皆様が、多くのアスリートやスポーツを愛好する方々の夢を支え、福島県のスポーツを力強く推進する存在として活躍されることを期待しています。