



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」(現在36件実施)

本事業(通称「医事・トレ」)は、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に行っています。今年度は、10月末時点で、36件の依頼に対して、アスレティックトレーナーやスポーツ栄養士などを派遣し、講演会や運動教室を実施しました。気温が下がるこれからの秋冬期間の「コンディショニング」や「健康づくり」に、ぜひ本事業をご活用ください。

【今年度の活用事例紹介】



【①女子選手の体調管理・トレーニング方法】
対象:中高生空手道競技者
講師:西山 歩美 氏
(県スポ協認定アスレティックトレーナー)



【②やないづスポーツフェスタ「脳活体操」】
対象:イベントに参加した親子
講師:小野 寛久 氏
(JSPO コーチデベロッパー(コーチ育成者))



【③安全にスポーツを楽しむために】
対象:総合型地域スポーツクラブの高齢者
講師:梅津 芳正 氏
(県スポ協認定アスレティックトレーナー)



【④スポーツ教室(体育)】
対象:小学6年生
講師:血良 優介 氏
(県スポ協認定アスレティックトレーナー)



【⑤アンチ・ドーピング研修会】
対象:成年軟式野球競技者(国スポ出場)
講師:加藤 大樹 氏
(スポーツファーマシスト(薬剤師))



【⑥スポーツ栄養学】
対象:ホッケー競技強化育成選手
講師:本田 優子 氏
(県スポ協認定スポーツ栄養士)

<本事業活用者の皆様の声>

- ① 男性指導者では説明不足になるところを同性の立場からわかりやすく解説していただいたことで理解が深まった。
- ② 当日参加形式で行ったが、子供同士や親子でのコミュニケーション育成にもつながる貴重な運動処方だった。
- ③ 安全にスポーツを楽しむためには、準備とケアが重要であることを再認識した。今後のクラブ活動につなげたい。
- ④ 活動の中で、競争形式を取り入れたことで、運動が苦手な子も楽しく体を動かす様子が見られた。
- ⑤ ドーピング行為は、スポーツの価値を崩してしまうとともに仲間やサポートしてくれる人を裏切る行為だと学んだ。
- ⑥ 食べるのをやめた方がいいものだけでなく、タイミングや一緒に摂取するものを工夫することの大切さを学んだ。

Q&A (健康づくりや体力向上について、悩みごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。)

Q:医事・トレ事業を活用したいと思っているが、
どういう手続きを取ればよいかわからない。

A:まずは、本協会へお問い合わせください。実施
内容や日時をお聞きし、その後の手続きにつ
いて1つ1つご説明いたします。

Q:学校の体育の授業に、講師を派遣することはで
きますか？

A:はい、派遣できます。ただし、講師が実施するの
は、体づくりやトレーニング・ストレッチが中心で
すので、競技そのものの指導は行いません。

【令和7年度（10月末時点）事業実績一覧】

相談内容	実施対象	場所	対象人数	実施期日
柳津町スポーツ指導者研修会	柳津町教育委員会	柳津町ふれあい館	30	4月7日
ストレッチと体幹トレーニング	石城(いわき)山岳会	いわき市内郷公民館	34	4月21日
児童生徒と向き合うコーチング	須賀川市教育委員会	須賀川市役所	15	4月22日
アンチ・ドーピング研修会	福島県アーチェリー協会	とうほう・みんなのスタジアム	42	5月4日
メンタルトレーニング講習	須賀川創英館高等学校スポーツコース	須賀川創英館高等学校	14	5月7日
栄養指導	福島県ホッケー協会	棚倉町立図書館	80	5月11日
傷害予防(ストレッチ・テーピング)	福島誠友バレーボールスポーツ少年団	福島市立庭塚小学校	102	5月18日
コーディネーショントレーニング教室	会津若松市立一箕中学校特設運動部	会津若松市立一箕中学校	32	5月21日
ジュニアアスリートのための栄養講習会	会津若松市立一箕中学校陸上部	会津若松市立一箕中学校	21	5月24日
食生活改善セミナー	YAGOメディカルフィットネスクラブ	八子医院	30	5月25日
スポーツ心理学	福島県テニス協会	二本松市城山庭球場	11	5月25日
女性アスリートの特徴	須賀川市教育研修センター	須賀川市役所	27	5月27日
適切な身体の使い方・スポーツ栄養	国見町コミュニティクラブ	国見町観月台文化センター	20	6月4日
アンチ・ドーピング研修会	福島県ボウリング連盟	福島オークラボウル	22	6月15日
ウォーミングアップ&ストレッチ講座	あいづT&F+	会津若松市ふれあい体育館	20	6月15日
女子選手の体調管理及びトレーニング方法	学校法人松韻学園福島高等学校空手道部	学校法人松韻学園福島高等学校	10	6月21日
脳活体操(コ・オーディネーショントレーニング)	柳津町スポーツ推進委員会	柳津町B&G海洋センター体育館	80	6月22日
アスリート学	石川義塾中学校アスリートコース(3年)	石川義塾中学校	11	6月24日
水中での体ほぐし・体づくり運動	須賀川市立小塩江小学校	須賀川市立小塩江小学校	19	7月1日
アンチ・ドーピング研修会	福島県ライフル射撃協会	二本松市総合射撃場ライフル棟	48	7月6日
姿勢保持のための基礎知識・ストレッチ	二本松市立岳下小学校PTA	二本松市立岳下小学校	45	7月9日
スポーツ外傷後の応急対応	福島大学男子ラクロス部	福島大学S棟	12	7月12日
アンチ・ドーピング研修会	福島県フェンシング協会	川俣町体育館	25	7月12日
アンチ・ドーピング研修会	福島県レスリング協会	県立南会津高等学校本校舎	30	7月12日
NO！スポハラ！！	白河市スポーツ協会	白河市産業プラザ人材育成センター	20	7月18日
小学校体育科のベースボール型領域	小教研北会津地区体育部会	会津若松市立松長小学校	48	7月22日
小学校体育科の器械体操領域	小教研両沼地区体育部会	会津美里町立新鶴小学校	9	7月23日
ウォーミングアップ&クールダウン	総合型地域スポーツクラブ岳クラブ	岳下住民センター	9	7月30日
スポーツ教室(陸上)	須賀川市立第三小学校(6年生)	須賀川市立第三小学校	81	9月5日
アンチ・ドーピング研修会	株式会社タンガロイ(軟式野球)	株式会社タンガロイ本社8号棟	23	9月6日
親子体操教室(アニマルムーブ)	あいづ博愛こども園園保護者会	あいづ博愛こども園	60	9月20日
年齢に応じた身体のケアと障害予防	福島市テニス協会	インテックテニスガーデン	80	9月21日
親子でできる体操教室	二本松市立渋川小学校PTA	二本松市立渋川小学校	179	10月3日
アンチ・ドーピング研修会	福島県スキー連盟	猪苗代町体験交流館「学びいな」	75	10月25日
スポーツ心理学・ウォーミングアップとクールダウン	中教研石川支部保健体育部会	玉川村立玉川中学校	9	10月29日
個性を輝かせるコーチングクリニック	会津若松市教育委員会	会津若松市文化センター	60	10月29日

【参考】これまで秋冬期間には、下記のような活用事例がありました。

「スポーツ外傷・障害の基礎知識」「スポーツマッサージ(実技・講義)」「体幹トレーニングの方法」
「ウォーミングアップ・クールダウン」「スポーツと栄養」「ケガの予防と応急処置」「高齢者の運動と栄養」
「女性スポーツの指導」「大会前のメンタルトレーニング」「フレイル予防(食事編)」

秋冬期間の「コンディショニング」や「健康づくり」にぜひご活用ください。

お申し込みはこちらから

