

北海道内の居住地域にかかわらず、道内各地域に存在する冬季競技の年代別トップアスリート・高い競技能力をもつアスリートに対してスポーツ医・科学支援をするための道内機関・施設・人材の共同体であり、その体制構築のための組織

～ NEWSLETTER Vol.6 2024年8月30日 配信 ～



◇高校スピードスケート選手／コンディショニングセミナー

(2024.3.16 会場:よつ葉アリーナ十勝)

よつ葉アリーナ十勝にて開催された Watt bike 講習会((公財)JKA 主催)の中でお時間をいただき「セルフコンディショニング」に関するセミナーを実施しました。

約 70 名の十勝地域の高校に在学するスピードスケート選手および指導者を対象に、日常生活の中で自身のコンディションを確認する方法や、スポーツ庁が普及を進めているセルフチェック動画「Koji Awareness」の紹介を行いました。

また、地域における医科学サポートの活用について現場指導者の方々と意見交換を行うなど、支援事業の展開に関する活動も行いました。

※「Koji Awareness」については本コンソーシアム HP「セルフチェック&サポート」からも視聴いただけます。



▲セミナー風景▲

◇成長期における女性アスリート／公開講座への講師派遣

(2024.3.23 会場:帯広協会病院)

帯広協会病院スポーツ医学センターが開催した女性アスリートへの医科学支援に関する公開講座へ、本コンソーシアム専門委員を講師として派遣しました。

公開講座では、本コンソーシアム寒川専門委員のほか帯広協会病院の杉田医師(産婦人科)から、女性アスリートのコンディショニングや体調管理に関して講演が行われました。

講演では、参加選手からのアンケート結果も踏まえたコンディショニングの重要性などについての座学に加え、選手自身に体を動かしながら体験いただく実技を行いました。



▲セルフコンディショニングの実演▲

北海道スポーツ医・科学コンソーシアム HP

HPでは「セルフチェック&サポート動画」など役立つ情報を発信していきます!!

