

NEWS LETTER

第2回 北海道スポーツ医・科学フェスタ

令和7年7月21日(月・祝)、北海道立総合体育センターで第2回北海道スポーツ医・科学フェスタを開催しました。

今回のテーマは「人がつながる、人をつなげるスポーツ医・科学」。小中学生やその保護者・指導者、女性アスリートと支える人たち、そしてスポーツ医科学に関心を持つ方を対象に3つのセミナーを実施しました。第1・2部はオンラインも活用して実施し、いずれのセッションも講演のあとにはディスカッションが行われました。会場・オンライン合わせて300名を超える皆様にご参加いただき、熱意あふれる交流が広がり一日を通して大変盛り上がりました。

第一部 スポーツを楽しむすべての子どもたちへ
～ケガの予防と対処法～SAPPORO
Junior Athletes

さっぽろジュニアアスリート公開研修会

司会：工藤 聖太 氏 (フリーアナウンサー)

演者：門間 太輔 氏 (北海道大学病院スポーツ医学診療センター 医師)

西田 明央 氏 (THE.C 元東京ヤクルトスワローズ選手)



第一部は札幌市スポーツ協会の「さっぽろジュニアアスリート発掘事業」との共催で行いました。医師と元プロ野球選手それぞれの視点から、ケガの予防、対処法、競技復帰への取り組みについて学びました。門間氏からはケガの予防として、柔軟体操やストレッチを行うことや多様な競技に挑戦することを紹介されました。ケガをした場合は「RICE処置(R:安静・I:冷却・C:圧迫・E:挙上)」を速やかに実施することの重要性についてお話いただきました。また、西田氏は「ケガをすると不安や落ち込むこともあるが、復帰した姿をイメージして気持ちをポジティブに保つことが大切」と実体験をもとにアドバイスされました。

💡まなびポイント

- ・筋力トレーニング：小中学生の時期は体も成長期、やり過ぎにも注意
- ・受診のタイミング：痛みがいつもと違う、翌日も改善されない場合は病院受診を検討
- ・体の変化への気づき：自分の体の変化に敏感になることが予防にも復帰にも大事
- ・指導者の皆様へ：子どもたちの「考える力」を育む指導が大切

👤会場の様子

子どもたちの積極的な参加がとても印象的でした。保護者や指導者からも質問が寄せられ、学びを深めるとても有意義な時間となりました。



第二部 女性アスリートの悩みに専門家が答える ～ミニセミナーとディスカッション～

司会：押切 美紗紀 氏（コンソーシアム アンバサダー）
 演者：小林 範子 氏（北海道大学病院 婦人科医師）
 蜂谷 愛 氏（天使大学 スポーツ栄養士）
 後藤 佳子 氏（新札幌整形外科病院 整形外科医師）
 田畑 真紀 氏（駒大苫小牧高校 スピードスケート部監督）



女性アスリートには特有の健康課題があり、スポーツ現場での理解と支援が求められています。本セミナーでは、それぞれの専門家から多角的な視点でお話いただきました。

「知っておいてほしい知識」として女性アスリートの三主徴（利用可能エネルギー不足・無月経・骨粗しょう症）と月経随伴症状のコントロールについて婦人科医師から、引き続き体重管理についてスポーツ栄養士、疲労骨折やケガへの対処について整形外科医師、指導現場の現状について高校部活動の指導者からご講演いただきました。

💡まなびポイント

- ・指導者と医師の連携：医師と指導者が同じ方向を向けるような環境づくりが重要
- ・栄養の力：減量など体重管理の際はスポーツ栄養士への相談も検討
- ・ケガへの対処：同じ症状でも個々の選手の状況に合わせた対応が必要
- ・選手との信頼関係：生じた問題点を互いに言葉で伝え合えるような関係構築が重要



第三部 スポーツを支える仕事の魅力

座長：吉田 真 氏（北翔大学 理学療法士・アスレティックトレーナー）
 演者：神谷 智昭 氏（札幌医科大学病院 整形外科医師）
 阿部 忍 氏（有限会社マスト スポーツファーマシスト）
 大橋 優花 氏（株式会社AILIFE アスレティックトレーナー）
 中里 浩介 氏（北見工業大学 スポーツ科学者）
 後藤 実久 氏（メディカルフィットネスとかち スポーツ栄養士）
 高橋 歩 氏（NTT東日本札幌病院 理学療法士）



スポーツ現場では、選手や指導者だけでなく、多様な専門職の人々が関わっています。本セミナーでは、医師・薬剤師・アスレティックトレーナー・スポーツ科学者・スポーツ栄養士・理学療法士など、それぞれの立場から「やりがい」「役割」「課題」についてお話いただきました。

💡まなびポイント

- ・多様な支え：スポーツは選手や指導者だけでなく、多くの専門職により支えられている
- ・共に成長：異なる専門性を持つスタッフが関わり合い、チームとして共に成長している
- ・喜び：困難な場面も多いが、選手と喜びを分かち合えることが大きな励みとなる

ご協賛企業・団体

- ・インターリハ株式会社
- ・大塚製薬株式会社
- ・株式会社インボディ・ジャパン
- ・株式会社エントリージャパン
- ・株式会社トレリハ
- ・株式会社フォーアシスト
- ・酒井医療株式会社
- ・天使大学
- ・北海道医療大学
- ・北海道鍼灸専門学校
- ・北海道ハイテクノロジー専門学校
- ・ミナト医科学株式会社
- ・雪印メグミルク株式会社

(五十音順)



最後に

第2回北海道スポーツ医・科学フェスタにご参加いただき誠にありがとうございました。

当日は参加者の皆様から活発な意見交換やチャットによる多数の質問をいただき、おかげさまで大盛況のうちに終えることができました。

また、企業・団体の皆様には貴重なご協賛・ご支援いただきましたこと、心より感謝申し上げます。これからも、スポーツ医・科学がもっと身近で役立つものになるよう、皆さまとともに歩んでまいりたいと思います。

当日の様子



開会式の挨拶

片寄正樹(コンソーシアム運営委員長)



セルフチェックの実践



ジュニアアスリートの真剣なメモ



第二部の司会進行

押切美紗紀(コンソーシアムアンバサダー)



企業展示会場の様子



セミナー会場の風景

