

スポーツ医科学を日常に

ICTを活用し

エムスクと枝幸高校で遠隔講座

【枝幸】NPO法人エムスクと北海道スポーツ医・科学コンソーシアム(HMSMC)では20日から2日間、枝幸高校生を対象に、ICTによるトータルコンディショニングとスポーツ栄養に関する遠隔講義を行った。

HMSMCは、居住地に関わらず全国のアスリートが医科学のサポートを受けられるよう、道や札幌市、札幌医科大学、道スポーツ協会の4者を中心に構成。今回の遠隔講義は、スポーツ医科学の知見を日常生活や部活動に応用し、若年層の健康増進と主体的学びを促

進するモデル事業として、道内で初めて実施した。

20日はHMSMCア



セルフチェックを行う生徒たち

ドミニストレーターの戸田創札幌医科大学保健医療学部理学療法学講師が「スポーツ医・科学の知見を日々の健康に」と題し講義。リアルタイムで生徒たちにアンケートを取りながら、HMSMCの目的をはじめ、人生100年時代に日々健康で過ごしていくためのライフコースモデルなどを説明。「今のうちから健康寿命を気にして生活していくことが重

要」と伝えたほか、自分の身体を知るためのセルフチェックを紹介。生徒たちは興味深げに耳を傾けていた。

21日は公認スポーツ栄養士の峰谷愛大使大業栄養学科講師が「高校生のためのスポーツ栄養講座」をテーマに講義を行った。(神保敏也)

27日浜頓別町の巡回健康相談

【浜頓別】浜頓別町に於ける巡回健康相談は、27日午前10時から共和・安別・仁達内各地区で行う。

豊富で25日レディースヨガ

【豊富】とよとみスポ