

スポーツ医・科学的サポート推進事業

この事業は、本県で開催された平成6年度全国高等学校総合体育大会及び平成12年第55回国民体育大会に向けて、競技選手の競技力向上・体力増強を目的として開始されたものである。

体力増強には体力トレーニングが欠かせないが、近年ではスポーツ医・科学の進歩により、選手の体力を科学的に測定し、そのデータに基づいて実施される科学的トレーニングが効果を上げていることは周知のとおりである。

本県においても平成3年に財団法人富山県スポーツ振興財団に「科学的トレーニング推進委員会」が設置され、本県における科学的トレーニングの実施状況や今後の推進策について協議がなされ、「科学的トレーニング強化推進策について（中間報告）」が提出された。その提言を受け、平成4年に「科学的トレーニング推進専門委員会」が設置され、具体的な取り組みが始められた。そして、平成12年度には、それまでの10年間の事業をまとめた「科学的トレーニング推進事業報告書」を発刊し、一つの区切りを迎えた。平成13年からは、特別強化指定競技（野球、駅伝）、一般強化指定競技（スキー、水球、ウエイトリフティング、アイスホッケー、ソフトテニス）の7競技、約160名を指定し、「スポーツ医・科学的トレーニング推進事業」としてスタートし成果を上げてきた。そして、平成22年度より、さらに富山県の競技力向上を目指すために事業を拡充し、トータルサポート強化指定競技（10競技12種目）、フィジカルサポート強化指定競技（11競技11種目）、成年サポート強化指定競技（10競技13種目）、スペシャルサポート指定競技（3競技）の4つに分けて、約600名のサポート選手を指定し、「強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進事業」として新たにスタートした。

平成23年4月1日より、富山県総合体育センターの指定管理者が（財）富山県健康スポーツ財団から（財）富山県体育協会になり、さらに、（財）富山県体育協会事務局が富山県総合体育センター内に移転した。そのことで、富山県総合体育センターが競技力の中核施設として大きな役割を担うこととなった。事業名も「スポーツ医・科学的サポート推進事業」と改称し、サポート競技・サポート選手の指定や事業内容を競技団体の要望に応じた方法に変更し、トータルサポート競技（11競技13種目）、フィジカルサポート競技（10競技11種目）、スペシャルサポート競技（2競技）の3つに分けて約640名の選手を指定し各種サポートを実施した。また、平成24年度から、サポート内容は同じであるが、トータルサポート競技、フィジカルサポート競技をスタンダードサポート（トータルサポートコース・フィジカルサポートコース）と名称変更した。

1 事業の目的

この事業は、選手の競技力向上等のサポートを目的として、富山県総合体育センターに導入されている体力測定機器等を活用して選手の医・科学的な検査・測定を実施し、その結果に基づいた適正なトレーニング方法等の指導・助言を行う。

2 事業の概要

委員会の開催

（1）スポーツ医・科学的サポート推進委員会

学識経験者、スポーツドクター、行政担当者等で構成し、富山県のスポーツ医・科学的サポート推進策等全般について審議するとともにサポート選手を決定（指定）する。（委員16名）

(2) スポーツ医・科学的サポート専門委員会

学識経験者・スポーツドクター・競技指導者・トレーナー・栄養士・行政担当者等で構成し、サポート推進委員会で審議された事項及び指定された競技・選手のサポート策等について協議するとともにサポート選手等に対して指導・助言等を行う。

(委員=12名)

サポート事業

(1) サポート競技及びサポート選手の内訳

	競技種目		対象	成年		高校		中学		計
				男子	女子	男子	女子	男子	女子	
スタンダードサポート（トータルサポートコース）	スキー	アルペン			11	8	5	5	29	
		クロスカントリー	2	1	13	6			22	
		ジャンプ・コンバインド			3		4		7	
	水泳（水球）				12		12		24	
	ウエイトリフティング				18	5	1	1	25	
	ボート		9	4	47	18			78	
	ソフトテニス			8		14			22	
	アーチェリー		4	6	8	6			24	
	陸上競技				5	4	2	1	12	
	自転車				1				1	
	13競技	ハンドボール				24	23			47
		ホッケー				28				28
	15種目	バレーボール					30			30
サッカー						15		15		
アイスホッケー				14				14		
計		15	19	184	114	39	7	378		
（フィジカルサポートコース）	柔道				29				29	
	卓球				6	6			12	
	テニス				18	19			37	
	スキー	クロスカントリー					10	6	16	
	スケート	フィギュア				2		2	4	
	ホッケー					15			15	
6競技 6種目	計		0	0	53	42	10	8	113	
スペシャルサポート	野球				36		24		60	
	駅伝		3	1	16	17	5	5	47	
	計		3	1	52	17	29	5	107	
合計			18	20	289	173	78	20	598	

(2) メディカルチェック

- ① 問診表（既往症－ 病気・ケガ、自覚症状、練習時間、食事、体重の増減等）

(3) 体力測定

・形態（身長、体重、周径囲、皮下脂肪等）

- ① 呼吸循環器系（最大酸素摂取量等）
- ② 筋系（筋力、筋パワー、筋持久力等）
- ③ バイオメカニクス（動作分析等）

(4) トレーニング指導

体力測定結果に基づいた、トレーニングメニューの提供及び指導

(5) 要望に応じたサポート

- ① メディカルチェック（スポーツ障害：関節弛緩、筋柔軟性等）
- ② メディカルチェック（血液検査：貧血等）
- ③ 食事調査（食事量・食事内容の調査等）
- ④ 研修会
 - ・トレーニング（トレーニング理論、基礎的トレーニング、競技別（専門的）トレーニング等）
 - ・スポーツ栄養（体づくり、試合前の食事の取り方、貧血予防等）
 - ・スポーツ障害（各競技特有の障害予防、ストレッチング等）
 - ・スポーツメンタルトレーニング（実践での活用、目標設定、リラックス法等）
- ⑤ 現場指導（中央講師、推進・専門委員及び職員派遣）
トレーニング、動作分析、スポーツ栄養、スポーツ障害、
スポーツメンタルトレーニング等
- ⑥ 専門的・個別トレーニング指導
- ⑦ スポーツ専門員の派遣

調査・研究活動

(1) スポーツ医・科学的トレーニングに関する調査・研究

- ① 指定された競技及び選手に対する大会等での実態調査
- ② 県内外の全国トップクラスの選手の各種測定・調査
- ③ アンケート調査等
- ④ その他

啓発・普及活動

(1) スポーツ医・科学的トレーニングの報告書・情報誌等の作成

- ① 報告書『HOW TO WIN』（年1回）
- ② 情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』（年2回）

(2) T-net でのスポーツ医・科学的情報の配信

(3) Web サイト『富山県総合体育センター』上での情報提供及び報告書、情報誌、コンディショニングノートの掲載

(4) Web サイト『とやまスポーツ情報ネットワーク』上でのスポーツQ&Aコーナー等の設置

(5) 各学校、団体への訪問活動等

国立スポーツ科学センター（JISS）との連携活動

- (1) スポーツ医・科学に関する情報共有・情報交換・情報発信（J-net 活用）等
- (2) 全国ネットワーク会議、国際スポーツ科学会議等への参加
- (3) 中期・短期研修等への参加及び関係機関への紹介
- (4) JISS の要請及び紹介による全日本チーム・海外チームの強化合宿・強化練習会の受け入れ



スポーツ医・科学的サポート推進事業

サポート推進委員会（推進策審議）

報告

提言

サポート専門委員会（サポート・支援策協議・指導・助言）

サポート選手

- スタンダードサポート；約 500 名
 - A：トータルサポートコース（13 競技 15 種目）
 - B：フィジカルサポートコース（6 競技 6 種目）
- スペシャルサポート；約 100 名（2 競技）

サポート事業

- サポート選手の指定
- メディカルチェック
 - ・問診表（既往症 - 病気・ケガ、自覚症状、練習時間、食事、体重の増減等）
- 体力測定
 - ・形態
 - ①筋系 ②呼吸循環器系 ③動作分析
- トレーニング指導
- 要望に応じたサポート
 - （1）メディカルチェック（スポーツ障害：関節弛緩性、筋柔軟性等）
 - （2）メディカルチェック（血液検査：貧血等）
 - （3）食事調査（食事量、食事内容の調査等）
 - （4）研修会（トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、スポーツメンタルトレーニング等）
 - （5）現場指導（トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、スポーツメンタルトレーニング等）
 - （6）専門的・個別トレーニング指導
 - （7）スポーツ専門員の派遣

スタッフ・ミーティング（評価・分析）

選手、指導者。体育センタースタッフ、委員

成績・結果

評価・分析

国立スポーツ科学センター（JSS）との連携活動

啓蒙・普及活動
報告書・情報誌の発行、TBS、でのスポーツ医・科学に関する情報発信等

調査・研究活動
大会での実態調査、各種測定・調査、アンケート調査等

A：スタンダードサポート（トータルサポートコース）、S：スペシャルサポート

メディカルチェック

問診表（既往症 - 病気・ケガ、自覚症状、練習時間、食事、体重の増減等）

体力測定（1回目）

筋系（筋力・パワー測定）、呼吸循環器系（心肺持久力測定） 動作分析（ビデオカメラで撮影・分析）

＊要望の測定項目を実施

トレーニング指導

体力測定結果に基づいたトレーニングメニューの作成及び指導

体力測定（2回目）

トレーニング効果の確認

トレーニング指導

体力測定結果に基づいたトレーニングメニューの作成及び指導

要望に応じたサポート

- ・ **スポーツ障害** - スポーツドクターによるチェック
関節弛緩（関節の緩さ）筋柔軟性（筋肉の柔軟性のチェック）
- ・ **血液検査** - 対象；貧血に問題があると思われる競技種目、女子選手
- ・ **食事調査** - 食事量、食事内容の調査
- ・ **研修会** - トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、スポーツメンタルトレーニング
- ・ **現場指導** - トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、スポーツメンタルトレーニング、大会での試合の撮影等 ＊合宿、活動場所での実施可
- ・ **専門的・個別トレーニング指導**
- ・ **スポーツ専門員の派遣**

B：スタンダードサポート（フィジカルサポートコース）

メディカルチェック

問診表（既往症 - 病気・ケガ、自覚症状、練習時間、食事、体重の増減等）

体力測定

筋系（筋力・パワー測定）、呼吸循環器系（心肺持久力測定） 動作分析（ビデオカメラでの撮影・分析）

＊ 要望の測定項目を実施。複数回実施可

トレーニング指導

体力測定結果に基づいたトレーニングメニューの作成及び指導