

令和2年度TOYAMAアスリートマルチサポート事業(スポーツ医・科学サポート)

事業区分(Ⅰ)	事業区分(Ⅱ)	期 日	対象・参加者等	講師, 指導者, 担当	主な内容	実施場所等
委員会	アスリートマルチサポート委員会	R2/9/1	書面審議	—	R元年度報告事項(サポート実績, 成果等), R2年度事業計画等	各委員に送付
アスリートマルチサポート・スタッフミーティング	アスリートマルチサポート・スタッフミーティング	—	—	—	—	—
スポーツ医・科学サポート	メディカルチェック(血液検査)	R2/10/24・11/7	サポート選手(スキー・クロスカントリー高校男子7名, 女子4名, 一般1名 計12名)	外部委託(西能病院)	基本血液検査, 女子選手+E2	西能みなみ病院
スポーツ医・科学サポート	体力測定	R2/4/1-R3/3/31	サポート選手(全競技)	県体協スタッフ	形態測定, 筋系, 動作分析, 呼吸循環器系	富山県総合体育センター, 富山県西部体育センター
スポーツ医・科学サポート	トレーニング指導	R2/4/1-R3/3/31	サポート選手(全競技)	外部講師, 県体協スタッフ	体力測定結果に基づいたトレーニング指導	富山県総合体育センター, 富山県西部体育センター 富山県高岡総合プール
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/4/4	サポート選手(バレーボール・KUROBEアクアフェアリーズ14名 計14名)	館川委員	栄養素について, 朝食例提示, 自炊について等	黒部市総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/5/20・21	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名) ※両日とも	館川委員	栄養の基礎, 消化と吸収, 栄養素, 基本的な食事スタイル, 補食の摂取方法	館川委員自宅と氷見高等学校ZOOMによるオンライン講義
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/6/7	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名, 保護者20名 計59名)	館川委員	基本的な食事スタイル, タンパク質の摂取について, 増量期の食事, 朝食の重要性	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/6/8	サポート選手(バレーボール・KUROBEアクアフェアリーズ14名 計14名)	館川委員	栄養素の基礎, 貧血の食事, 原料食事のポイント, 自炊について, 作り置きおかずの紹介	黒部市総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/6/11	サポート選手(バレーボール・KUROBEアクアフェアリーズ14名 計14名)	館川委員	トレーニング期の食事, サプリメントの使い方・種類, プロテインについて	黒部市総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/6/26	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	増量期の食事, トレーニング期の必要な食事	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/7/11	サポート選手(スキー・クロスカントリー・南砺平高12名, 指導者2名 計14名)	スポーツ栄養士 五十嵐氏	スポーツ栄養の基本, 水分補給について, 実習含む	南砺平高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/7/12	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	夏場の水分補給(水分の役割・適切な水分補給・夏の野菜の水分・スポーツドリンク作り)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/7/21	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	増量の食事, タンパク質のおかずの摂り方, 望ましい朝食の摂取, 主食量の確認	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/8/3	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	疲労回復の食事, 自炊のポイントについて	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/8/11	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	疲労回復の食事(昼食の調理実習)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/9/8	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	試合期の食事のポイント, 気をつけるべき点	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/9/15	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	試合期の食事, 試合のスケジュールに対応した食事・補食のポイント	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/9/30	サポート選手(バレーボール・KUROBEアクアフェアリーズ14名 計14名)	館川委員	試合前に気を付けたい食事のポイント, ゲーム時の食事・補食・水分補給	黒部市総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/10/2	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	増量中の朝食と補食のポイント	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/10/20	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	増量についての個人面談(エネルギー量の再設定, 補食の増量について)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/11/5	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	増量時の食事について, 個人面談(食事改善指導)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/11/24	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子37名, 指導者2名 計39名)	館川委員	補食について(練習後, 試合前の望ましい食事について)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/12/6	サポート選手(スキー・クロスカントリー・南砺平高12名, 指導者3名 計15名)	スポーツ栄養士 五十嵐氏	エネルギー補給について, 補食, 貧血対策, 調理実習(おにぎりと鉄補給)	南砺平高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/12/8	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	新人戦での食事計画の指導	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/12/13	サポート選手(レスリング13名, 指導者5名 計18名)	館川委員	増量の食事, ウェイトトレーニング前後の食事, 補食	富山県総合体育センター・大研修室
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/12/23	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	自炊について(冬休み向け, 昼食, スーパーの総菜・弁当の組み合わせ等)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R2/12/26	サポート選手(ボート八尾高男子8名, 女子4名, 富山工業高男子7名・女子3名, 指導者10名 計32名)	館川委員	アスリートの望ましい食事(栄養素・基本スタイル・補食・増量等)	富山県漕艇場
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/1/15	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	ケガ予防の食事, ケガをしてしまった時の食事	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/1/22	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	スーパー・コンビニでの食事の選び方	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/1/23	サポート選手(野球・富山商業高45名, 指導者3名 計48名)	館川委員	増量期の食事, ウェイトトレーニング前後の効果的な食事, たんぱく質の多いメニューの紹介	富山商業高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/2/9	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	外食時の注意点(ファミレスのメニューを用いて食事を選択する)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/2/26	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	サプリメントとドーピング(サプリメント成分の確認・認証マーク)	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/3/5	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	館川委員	献立の組み立て(家庭科の教科書, スマートフォンの活用等)	氷見高等学校

スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(研修会)	R3/3/11	サポート選手(ハンドボール・氷見高男子26名, 指導者2名 計28名)	舘川委員	前回作成した献立を、それぞれの目的に合わせた献立に変更できるように	氷見高等学校
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(食事調査)	R2/6/27	サポート選手(スキー・アルペン8名, フリースタイル4名, 富山第一高 計12名)	舘川委員	食事調査及びデータ処理	富山県総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(食事調査)	R2/7/23	サポート選手(スキー・コンパインド1名・雄山高, クロスカントリー3名, ・上滝中 計4名)	舘川委員	食事調査及びデータ処理	富山県総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(食事調査)	R2/8/28	サポート選手(スキー・アルペン ユース強化指定選手7名 計7名)	舘川委員	食事調査及びデータ処理	富山県総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	栄養サポート(食事調査)	R2/8/31	サポート選手(ハンドボール 高岡向陵女子27名 計27名)	舘川委員	食事調査及びデータ処理	富山県総合体育センター
スポーツ医・科学サポート	スポーツメンタルサポート(研修会)	R2/8/8	サポート選手(スキー・アルペン12名 富山第一高男子6名, 女子6名 計12名)	岡澤委員	実力発揮の心理学, 心理テスト	富山県総合体育センター・大研修室
スポーツ医・科学サポート	スポーツメンタルサポート(研修会)	R2/12/6	サポート選手指導者(ボート, 相撲, スケート・フィギュア, 陸上競技, フェンシング 計9名)	岡澤委員	ゼミ形式、「指導が行なうメンタルトレーニング」	富山県総合体育センター・大研修室