

令和7年度 TOYAMA アスリートマルチサポート事業報告 ～集合講習会の開催～

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では選手、指導者、保護者に対して、様々な分野の専門家が医・科学的知見に基づき、競技力向上に関する課題を明らかにし、解決方法について助言を行うサポートをしています。その一環として、スポーツ医・科学の基礎知識を学べる集合講習会を開催しました。

本事業では体力測定を受けてトレーニング計画を立てる (PLAN) →トレーニングを行う (DO) →再測定をしてトレーニング効果の検証を行う (CHECK) →トレーニングの方向性を見直しをして再度トレーニングを行う (ACTION)」と言う「PDCA サイクル」の推奨をしています。富山県総合体育センターと富山県西部体育センターではチーム単位で測定をする事も可能ですが、なかなかチーム揃って来館することが出来ないという声を聞き、今年度、富山県総合体育センターで2回、富山県西部体育センターで2回、選手が個人で申し込める測定会を開催しました。参加した選手は測定後に自身の強みと弱み、怪我のリスクについて数値を見ながら説明をもらい、今後のトレーニング内容について、指導員からアドバイスを受けました。また、オフシーズンのトレーニングの前に自分の体力レベルを知るために参加した選手や、夏に参加して、トレーニングの成果を見るため再度冬に参加した選手もいました。測定会には国民スポーツ大会に富山県代表として出場した選手の参加もあり、現在の富山県代表レベルの測定数値を確認することが出来ました。今後のジュニア選手の指標になるように、富山県の医・科学サポートの拠点として測定数値を活かしていきたいと思えます。

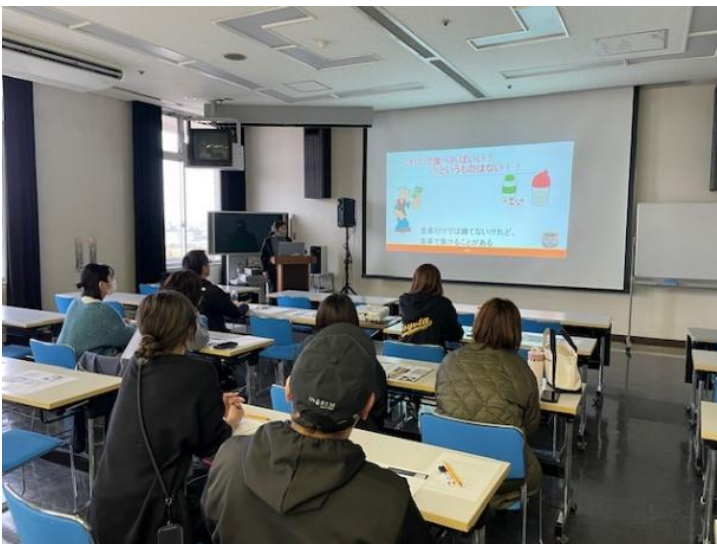


講習会はコンディショニング、アンチ・ドーピング、スポーツ栄養、スポーツメンタル、リカバリーについて色々な組み合わせで計5回に分けて開催しました。

- ・コンディショニング：公認スポーツドクター・産婦人科医 鮫島氏
「自分のパフォーマンスを最大限に発揮するためのメソッド」
：公認アスレチックトレーナー 土屋氏
「水中コンディショニングによるリカバリーの実践」
- ・アンチ・ドーピング：公認スポーツファーマシスト・薬剤師 青塚氏
「アスリートとして知っておくべきアンチ・ドーピングの基礎知識」
- ・スポーツメンタル：ライフコーチ高橋氏
「さまざまなシチュエーションの乗り越え方や、保護者としての声掛け」
- ・スポーツ栄養：公認スポーツ栄養士 舘川氏
「自分の食生活の現状把握とアスリートとしての食事内容やタイミング、補食の摂り方」

受講者からの感想

- ・コンディショニング：この先のスポーツ人生の参考になった
- ・アンチ・ドーピング：国民スポーツ大会で選手へ注意喚起するのに良い内容を聞いた
- ・スポーツメンタル：自分について知る事が出来た、変えるのは周りではなく自分である事が分かった
- ・スポーツ栄養：今まさに悩んでいる事だったので、早速実践してみようと思う、甘えていた部分を見直す良い機会になった



TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、これからも選手・指導者・保護者の皆様にアスリートとしての基礎知識として講習会を開催して、より良いスポーツライフを送ると共に、競技力向上の一助となるサポートを展開していきます。