

実施報告

2021年度 医科学講習会

SP医科学委員会

講習会 日程

➤ 日時

2021年11月7日（日） 9:50～14:10

➤ 開催方法

Zoomによるオンライン講習会

➤ 参加者

指導者、トレーナー

（アメリカンフットボール、ゴルフといった別の種目に関わっておられる方からもお申込みがありました。）

本講習会の目的

2028年長野県本国体に向けた
医療スタッフ・指導者・選手への医療知識の共有

プレイヤーズファーストで支援できる体制の構築

プロ・アマ、学生選手を指導する際に必要な医学的知識の共有

講義内容

第1部

齋藤 崇人 氏（信州ブレイブウォリアーズ ホームタウン活動推進担当）

杉山 文章 氏（すぎやま整骨院 院長

元信州ブレイブウォリアーズ アスレティックトレーナー）

「プロバスケットボール選手の日々の身体管理について」

第2部

若林 恵 氏（長野県薬剤師会）

「アンチドーピング うっかりドーピングについて」

第3部

佐藤 陸 氏（秋田県スポーツ科学センター メンタルトレーニングアドバイザー）

「競技力向上へと繋がるメンタルトレーニングについて」

齋藤 崇人 氏 (信州ブレイブウォリアーズ ホームタウン活動推進担当)
杉山 文章 氏 (すぎやま整骨院 院長
元信州ブレイブウォリアーズ アスレティックトレーナー)

「プロバスケットボール選手の日々の身体管理について」



齋藤 崇人 氏



杉山 文章 氏



実際に経験された日々の体の管理の方法や怪我への対処についてお話いただきました。

齋藤氏の学生時代からプロ生活までの実体験を中心に、体のケアについての貴重な体験談や指導者向けの今後の展望など貴重なご意見をお聞きすることができました。

杉山氏は、選手をサポートするにあたり、短時間で効果が出て、選手が満足ができていますか？そこを気をつけていた、とお話をされていました。

若林 恵 氏（長野県薬剤師会）

「アンチドーピング うっかりドーピングについて」

アンチ・ドーピング、
うっかりドーピングについて



ドーピングとは・・・



- ドーピングとは『スポーツにおいて禁止されている物質や方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為』のことです。



薬剤師
若林 恵

一般社団法人長野県薬剤師会
Nagano Pharmaceutical Association
TEL 0263-34-5511
E-mail info@nagankensya.or.jp

気をつけよう！身近なうっかりドーピング

今や、ドーピング検査はオリンピック等に限らず、身近な競技会でも実施されていることをご存知ですか？**ドーピング違反**になると、選手は競技成績が失効したり、資格停止になるなどの制裁を受けることになります。

実は、医師が処方する医療用の医薬品や、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬の中には、ドーピング禁止物質を含むものもあります。たとえ、お薬の使用が偶発的な治療目的であっても**ドーピング違反**になってしまうことがあり、これを**うっかりドーピング**と呼んでいます。（治療目的でお薬が必要な場合は、申請手続きをして承認されればドーピング違反にはなりません。）

長野県薬剤師会では、医療関係者、選手、選手関係者の皆様からのドーピング禁止薬等に関する質問にお答えしております。どうぞ、お気軽にご利用ください。（お問い合わせの際は下記の問い合わせ用紙をご使用ください。）なお、内容により、回答にお時間をいただく場合もあります。

<問い合わせ用紙> ◆医療関係者用 ◆選手・選手関係者用

長野県薬剤師会 アンチ・ドーピングホットライン

【電話番号】0263-34-5511（代） 【FAX番号】0263-34-0075（代）

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時15分



普段使用している風邪薬や飲み物、嗜好飲料にはドーピングのリスクもある、
ということについてご講義いただきました。

佐藤 陸 氏（秋田県スポーツ科学センター メンタルトレーニングアドバイザー）

「競技力向上へと繋がるメンタルトレーニングについて」

長野県バスケットボール協会主催
2021年度 長野県スポーツ医学講習会



競技力向上へと繋がる メンタルトレーニング

メンタルトレーニングとは



①どんなもの？

➡メンタル（心、気持ち）を鍛えるもの

②何のためにやるの？

➡競技力向上、実力発揮のため

③どうやってやるの？

➡8つの心理的スキル
普段の行動を意識的に行う

楽しむとは



一流：うまくなること、挑戦すること、厳しい場面を乗り越えること
→「内発的なやる気」があり、成功しやすい選手の特徴
好き・楽しい・面白い・ワクワク・チャレンジ

二流：試合の勝ち負け、プレーの良し悪し、目先の結果
→「外発的なやる気」報酬・結果を大事にする

三流：バレないように手を抜く、サボる、努力をしないで試合だけを楽しむ
→指導者に責任がある
常に縛り、怒り、指導をしすぎる指導者の元に多くいる

メンタルトレーニングの効果や方法・実績、目標設定の実施方法

についてご講義いただきました。

まとめ

今回の講習会は新型コロナウイルス感染症が落ち着きを見せている情勢の中ではありますが、協会が主催する医科学講習会として昨年に引き続きオンラインで開催するものとなりました。

安心・安全に参加することができ、かつ今後の競技活動に役立つような医科学情報を発信するために、事前の打ち合わせを繰り返し、講習会を開催することができました。

参加者は事前にオンラインのZoomのアプリをダウンロードし、各セッションごとにURLを準備し、講師には参加者への配布資料の作成などご協力をいただき、無事に講習会を終えることができました。

ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。
ありがとうございました。

今回は元信州ブレイブウォリアーズの齋藤崇人氏、杉山文章氏から選手時代の身体管理とそのサポートのご経験について、その他、若林恵氏から薬学、佐藤陸氏からメンタル面についての内容で実施しました。

今後はアンケートを活用し、バスケットボールに関わる方の興味のある内容や分野について情報を発信できるようにしていきたいと考えております。