

# 実施報告

2020年度 医科学講習会

SP医科学委員会

# 講習会 日程

- ・ 日時  
2020年11月8日（日） 9:15～13:00
- ・ 開催方法  
Zoomによるオンライン講習会
- ・ 参加者  
指導者、理学療法士、トレーナー

# 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

成長期に必要な体づくりを支援できる体制の構築

成長期の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

大塚製薬株式会社 様

「身体活動時間を延長させるプレクーリングとアイススラリーについて」

## 第2部

長谷川 尋之 先生（松本大学 人間健康学部健康栄養学科 専任講師）

「アスリートに必要な日々の栄養の意識について」

## 第3部

黒澤 一也 先生（社会医療法人くろさわ病院 院長）

「バスケットボール選手で頻発する傷害と予防の知識について」

## 第4部

降旗 一樹 先生（軽井沢町国民健康保険軽井沢病院 理学療法士）

「スポーツ障害予防のためのコンディショニングについて」

大塚製薬株式会社 様  
「身体活動時間を延長させるプレクーリングとアイススラリーについて」

身体活動時間を延長させる  
プレクーリングとアイススラリー

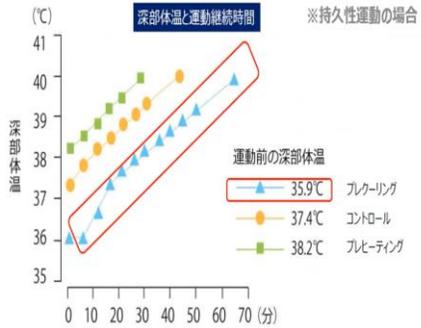


大塚製薬株式会社 大宮支店 ソーシャルヘルス・リレーション担当  
風間 千夏

Otsuka 身体活動時間の延長とプレクーリング

プレクーリング  
= 運動前にあらかじめ深部体温を下げておくこと

暑熱環境下でプレクーリングを行うと  
運動パフォーマンスが向上(運動継続時間の延長)



運動前の深部体温 (°C)	プレクーリング	コントロール	プレヒーティング
35.9	▲	●	■
37.4	●	●	■
38.2	■	■	■

Otsuka アイススラリーとは？

微細な氷と液体が混じり合った流動性のある飲料



氷よりも流動性がある → アイススラリー ← 水よりも冷却能力がある

効率よく体を冷却できる形態

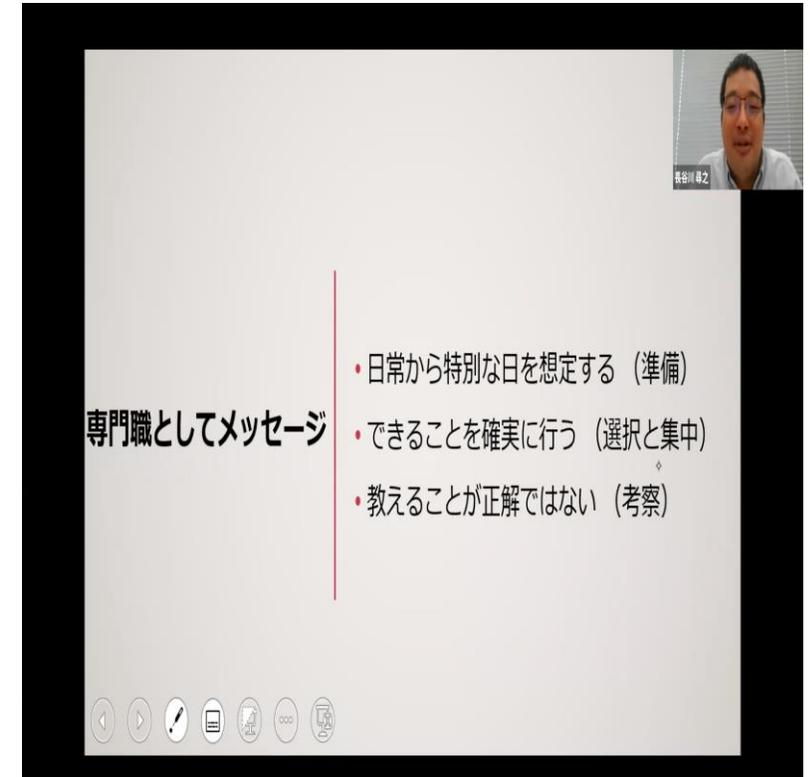
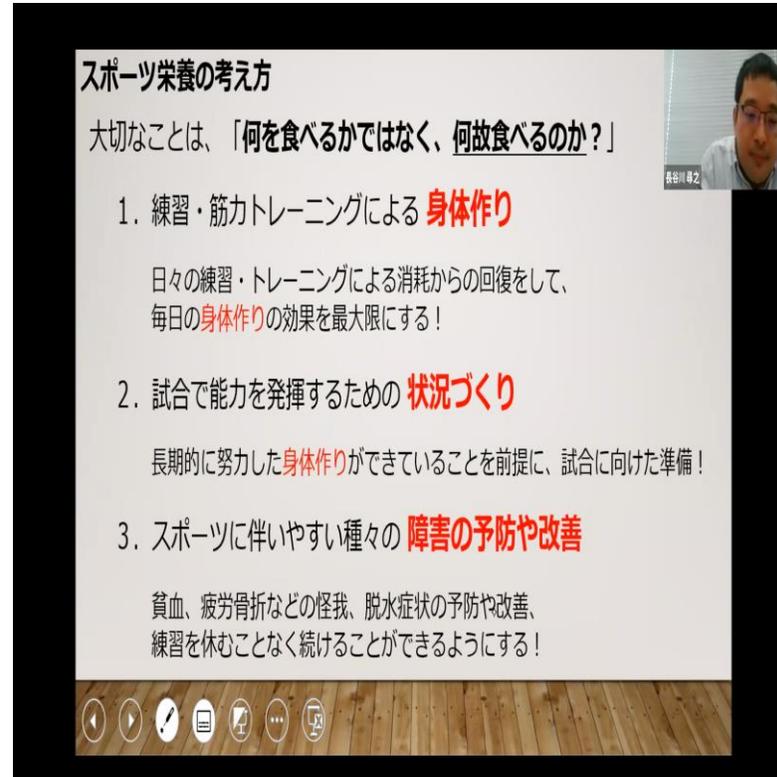
通常の氷 (純水) > アイススラリー

氷の結晶が大きく固い > 氷の結晶が小さく、流動性が高い

アイススラリーは 0℃未満

体温とパフォーマンスアップに関するデータや商品のご紹介をいただきました。

長谷川 尋之 先生（松本大学 人間健康学部健康栄養学科 専任講師）  
「アスリートに必要な日々の栄養の意識について」



練習や試合をイメージした栄養摂取の方法や意識作りについてご講義いただきました。

黒澤 一也 先生（社会医療法人くろさわ病院 院長）  
「バスケットボール選手で頻発する傷害と予防の知識について」

長野県バスケットボール協会主催  
2020年度 長野県スポーツ医学講習会

バスケットボール選手に  
発生する傷害と予防の知識



社会医療法人 恵仁会  
くろさわ病院 整形外科  
黒澤 一也



足関節捻挫

- 症状: 腫脹、疼痛、立位・歩行困難、皮下出血
- 処置: RICE、免荷(足をつかない)
- 診断: 理学所見、画像所見(Xp、US、MRI)

捻挫の中に剥離骨折や骨折、軟骨損傷が  
隠れていることがある!

- 治療: 状態に応じて固定(弾性包帯、シーネなど)  
荷重(松葉杖免荷や部分荷重)
- 復帰: 症状に応じてサポーター・テーピング使用  
しながら歩行実施→徐々にスポーツ復帰

ケガを防ぐために(補強トレーニング)

フィジカルサポート

各競技者別に傷害部を中心とした  
トレーニングメニューを組む

メディカルサポート

競技者の体調とくに柔軟性や、  
局所の腫脹、疼痛の有無などを定期的にチェック



問題あればトレーナー、ドクターに相談

Copyright 2014 JASA. All rights reserved.

**傷害の症状や対処方法、予防に必要な知識**についてご講義いただきました。

降旗 一樹 先生（軽井沢町国民健康保険軽井沢病院 理学療法士）  
「スポーツ障害予防のためのコンディショニングについて」

2020年度 長野県スポーツ医科学講習会



スポーツ障害予防のための  
コンディショニング

軽井沢病院 理学療法士

国体 長野県成年男子チーム トレーナー

降旗 一樹



コンディショニングとは



日本スポーツ協会

• **コンディション**

「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因」

• **コンディショニング**

「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状況に整えること」

パフォーマンスを向上させるすべての要因を加味し、競技者が自分の力を最大限に発揮してスポーツ活動が行えるようにする**準備や手段**といえる。

クールダウン



目的

疲労の回復

運動によって生じた**疲労物質の除去**

ケガの予防

**硬くなった筋を緩め**、運動する前の状態に戻す

めまい、吐き気、失神防止

激しい運動を急に停止すると、血圧が低下しめまいや吐き気などの症状をきたす

気持ちを落ち着かせる

激しい運動後は心身に興奮状態にあり、軽いジョギングやストレッチにてゆっくりと心拍数を下げ、気持ちを落ち着かせる

コンディションを整えるための体のチェック方法・ストレッチ、ウォーミングアップ・クールダウン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まん延する情勢の中で協会が主催する医科学講習会として初めて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。

全員がオンラインのZoomのアプリをダウンロードし、講師には参加者への配布資料の作成などでご協力をいただき、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。

今回は整形外科医から競技特性による傷害と予防について、その他、コンディショニング、栄養学についての内容で実施しました。  
今後は薬学や心理学、歯科学など幅広く情報をお伝えしていきたいと思っております。