

# 実施報告

2022年度 医科学講習会

SP医科学委員会

# 講習会 日程

## ➤ 日時

2022年11月20日（日） 9:00～12:20

## ➤ 開催方法

Zoomによるオンライン講習会

## ➤ 参加者

指導者、保護者、学生、理学療法士

# 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

成長期アスリートをサポートする際に必要な知識  
(体の変化や障害など) について共有する

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

兼子 昌幸（長野県バスケットボール協会 スポーツ医科学委員）

「成長期の身体の変化とバスケットボールに多いスポーツ外傷・障害」

## 第2部

長谷川 尋之 氏（松本大学 専任講師）

「成長期の身体づくりのためのスポーツ栄養学と最新のたんぱく質摂取の考え方」

## 第3部

鈴木 健大 氏（株式会社BCF 取締役）

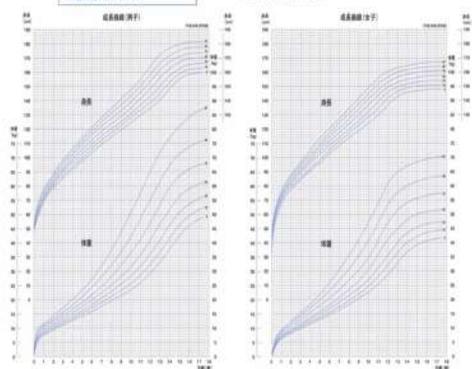
「成長期に必要なトレーニング」

兼子 昌幸（長野県バスケットボール協会 スポーツ医科学委員）

「成長期の身体の変化とバスケットボールに多いスポーツ外傷・障害」

## 成長期とは

自分の身長と体重も書き入れて、その変化も見てください  
※身長は、測定の上昇がなくなると、その後の成長はほとんどありません。  
※体重は、増えていますか？



厚生労働省  
成長曲線を描いてみましょう

- 第一次成長期: 0歳から4歳
- 第二次成長期: 思春期のころ  
→ 第二性徴  
→ 男子13歳ころ、女子11歳ころ  
※個人差あり



## 道具を使用したケア



ストレッチボール®



グリッドフォームローラー



タオルでのストレッチ



ボールを使った足裏マッサージ

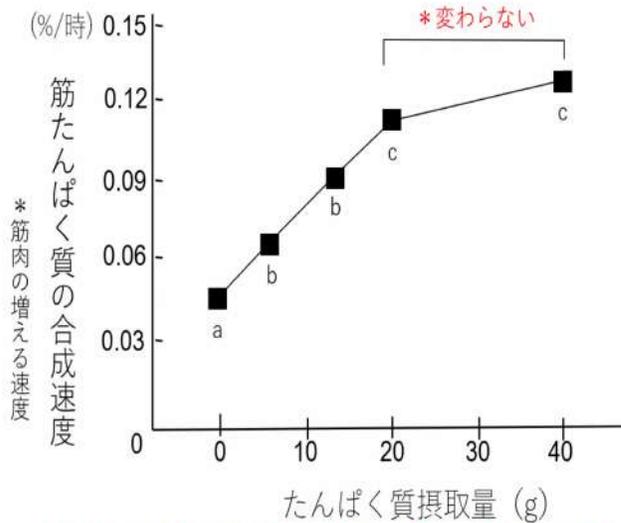


成長期には骨や筋肉など様々な変化があるが、成長のタイミングに合わせて姿勢や柔軟性、関節弛緩性をチェックしていきストレッチやケアを行うことで予防ができる、とお話した。

長谷川 尋之 氏 (松本大学 専任講師)

「成長期の身体づくりのためのスポーツ栄養学と最新のたんぱく質摂取の考え方」

アスリートのためのたんぱく質の摂取量「1回あたりの摂取量」



\*筋肉の増える速度

たんぱく質摂取量 (g)

1回食べるたんぱく質量は30g~40gで十分である

Mogre DR et al., 2009, 概念図

MATSUMOTO UNIVERSITY



栄養摂取の意義、目的

大切なことは、「何を食べるかではなく、何故食べるのか?」

1. 練習・筋力トレーニングによる **身体作り**

日々の練習・トレーニングによる消耗からの回復をして、毎日の**身体作り**の効果を最大限にする!

2. 試合で能力を発揮するための **状況づくり**

長期的に努力した**身体作り**ができていることを前提に、試合に向けた準備!

3. スポーツに伴いやすい種々の **障害の予防や改善**

成長障害、月経障害、貧血、疲労骨折などの怪我、脱水症状の予防や改善し、練習を休むことなく続けることができるようにする!



MATSUMOTO UNIVERSITY

アスリートが栄養を摂ることの意義や目的だけでなく、**練習および試合の場面に合う食事の形態について**ご講義いただきました。

鈴木 健大 氏 (株式会社BCF 取締役)

「成長期に必要なトレーニング」

## 睡眠時間とスポーツ外傷・障害との関係



一晩8時間未満の睡眠を報告した選手の65% (56/86名) が受傷し、8時間以上の睡眠をした選手で受傷した割合は31% (8/26) であった (RR=2.1; 95%CI, 1.2-3.9; P=0.01)

(Journal of Pediatric Orthopaedics. 34(2). 2014)

思春期のアスリートにおける平均睡眠時間が1日8時間以下の場合、8時間以上のアスリートに比べて傷害発生のリスクが1.7倍ある。(Le Meur, Skein & Duffield, 2013)

National Sleep Foundationは8時間未満が不十分、8時間がボーダー、9時間以上が高校生年代に最適であると定義している。

株式会社BCF主催第4回オンラインセミナー～アスリートリカバリー～ 笠原政志先生の講演資料より抜粋

腹圧

仰臥位・膝屈曲位 (6か月ポジション)

### (1)ポジション

- ・仰向けで寝て両脚は肩幅程度で膝を立て、両手は楽に広げる。

### (2)エロンゲーション

- ・腰背部の緊張が無く、肩や首がすくんでいない。

### (3)呼吸

- ・下部肋骨が広がり、腹部が360°膨らみながら吸う。
- ・下部肋骨が自然に閉じ、腹部の緊張が抜けるように吐く。
- ・呼吸に伴い、肩や首が緊張しない。

### (4)IAP

- ・下部肋骨が広がり、腹部が360°膨張するように硬くなる。



10秒10回を目安に

傷害予防やパフォーマンスアップには睡眠時間・適切な休息、各関節に合ったトレーニングが必要、ということ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再拡大を見せているため、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。

感染リスクに配慮しながら安心・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、講義用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。

今回は当委員の兼子昌幸より成長期の身体の変化とバスケットボールにおけるスポーツ外傷・障害について、その他、長谷川尋之氏から成長期における身体作りに必要な栄養学やたんぱく質摂取について、鈴木健大氏が成長期に必要なトレーニングについての内容で実施しました。

今後は普段バスケットボールに関わる方からもご興味のある分野をお聞きしながら幅広く情報をお伝えしていきたいと思っております。