

# 2024年度医科学講習会 実施報告

SP医科学委員会

# 講習会日程

- ▶ 日時  
2024年11月17日（日） 9：00～12：00
- ▶ 開催方法  
対面方式
- ▶ 会場  
長野市立長野高等学校 体育館  
〒381-0041 長野県長野市徳間1133
- ▶ 参加者  
指導者、選手 50名

# 本講習会の目的

- ▶ 2028年 長野県本国スポに向けた  
医療スタッフ・指導者・選手への医療知識の共有
- ▶ 成長期アスリートに必要な体作りを支援できる体制  
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 9:00-10:20

バスケットボールに必要な栄養、摂取のタイミングについて

- 江頭 信孝 様 (味の素株式会社)

第2部 10:30-11:50

バスケットボール選手に必要な捻挫の正しい知識

- 依田 好平 先生 (佐久平整形外科クリニック 理学療法士)

## 講義の様子 第1部

江頭信孝様（味の素株式会社）  
『バスケットボールに必要な栄養、摂取のタイミングについて』



障害予防やパフォーマンスアップに必要なアスリートの栄養知識、摂取方法についてご講義頂きました。

## 講義の様子 第2部

依田 好平 先生（佐久平整形外科クリニック 理学療法士）  
『バスケットボール選手に必要な捻挫の正しい知識』



臨床で使えるテーピング実技と障害予防、再受傷予防のための知識についてご講義と実技指導をして頂きました。

# まとめ

今回の講習会は協会が主催する医科学講習会として、昨年度に引き続き、対面方式の講義と実技を交えての開催となりました。

今回は、味の素株式会社の江頭信孝様よりスポーツ栄養と栄養摂取のタイミングについて、依田好平様より捻挫についての知識と受傷後の対応、そして、テーピングの巻き方についての内容で実施しました。

参加者には、事前アンケートにご協力いただいた上で当日ご参加いただきました。

そして、講師には、参加者への試供品のご提供や配布資料の作成などにご協力いただき、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は感謝申し上げます。ありがとうございました。

今後は、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、今後の競技活動に役立つような医科学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。