

第3回 クライマーのための 医科学研修会

(安全で楽しいスポーツクライミングを行うためのトレーニング論とドーピング防止)

ドーピングは、スポーツのフェアプレイ精神に反し、競技者の健康を損ね、薬物の習慣性から社会的な害を及ぼすばかりか、人々に夢や感動を与えるスポーツそのものの意義を失わせ、健康的な生活や未来を担うジュニア競技者に対して悪影響を及ぼすものです。ドーピング防止の意義と意に反してドーピング物質を摂取してしまう「うっかりドーピング」について注意点を解説します。

また、近年、スポーツクライミングの上達には、若年層からの効果的なトレーニングが重要となってきています。競技者として健康かつ競技期間を長くするため、阻害要因となるスポーツ障害を予防するためのトレーニング方法、メンテナンス・ケアに関して、専門家の方々に留意点を説明と実践で紹介する機会を設けました。選手、指導者、保護者の方々には、お誘い合わせの上多数の参加を頂ますようお願い申し上げます。

主催 : 社団法人 東京都山岳連盟 競技部医科学委員会

日時 : 平成23年8月7日(日) 9:00~14:00

場所 : 東久留米市市役所7階703会議室(西武池袋線 東久留米駅西口下車徒歩8分)

講師 : ■西嶋 久貴 氏 (国立障害者リハビリテーションセンター病院薬剤科長・JADA 公認スポーツファーマシスト)

■岡坂 政人 氏 (東戸塚記念病院リハビリテーション科理学療法技士長)

■高橋 崇太 氏 (東戸塚記念病院リハビリテーション科理学療法士)

■白井 唯 氏 (東戸塚記念病院リハビリテーション科理学療法士)

■三浦千紗子 氏 (ストレングス&コンディショニングトレーナー)

内容 : 9:00 ドーピング防止について 西嶋 久貴 氏
9:40 休憩
9:45 成長期スポーツ障害とメディカルコンディショニング 岡坂 政人 氏、高橋 崇太 氏、白井 唯 氏
11:20 昼食 (会場片付け実技スペース設置)
12:00 クライミングにおける筋肉の使い方 三浦 千紗子 氏
(実技については、選手を中心にを行います。)
13:50 研修会終了

参加要綱 : 対象 スポーツクライミング競技者、国体選手、強化選手、保護者、指導者、都岳連加盟団体会員

参加費用 500円(東京都国体選手、強化選手は無料)

募集人数 80名

参加申込・お問合せ : 社団法人東京都山岳連盟 競技部 野中 oyuhosyoukai-3@kme.biglobe.ne.jp

上記メールアドレスに参加希望のメールを送付ください。当日受付可