

## 沖縄県スポーツ医・科学サポートプログラム実施要項

### 1. 趣旨

公益財団法人沖縄県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会が中心となり、スポーツ科学、メディカルコンディショニング、スポーツ栄養、スポーツファーマシーの面を、単独または複合的に組み合わせたプログラムを構築し、提供することにより本県スポーツの振興及び競技水準の向上に寄与することを目的とする。

### 2. プログラム内容

- ・メディカルコンディショニングチェック&サポート
- ・メンタルトレーニング実践指導
- ・スポーツ栄養サポート
- ・アスリートが使用する医薬品等のトータルサポート

### 3. 所要経費

自己負担とする（料金表参照）。

### 4. 申込み手続き

#### (1) 申込について

- ・申込方法 別紙申込書によりメールにて申込むこと。
- ・申込先 公益財団法人沖縄県スポーツ協会 担当：池田  
TEL：098-857-0017  
E-mail：ikedal-okispokyo@vesta.ocn.ne.jp

#### (2) 実施までの流れ

- ・仮受付 公益財団法人沖縄県スポーツ協会 担当：池田
- ・調整 ① スポーツ医・科学委員会 調整役：三輪一義（琉球大学）  
→申込みチームとの事前相談・調整
- ・調整 ② 各プログラム実施代表者（各プログラム要項参照）  
→各プログラム実施代表者と申込チームとの詳細調整
- ・実施可否決定※1 →科学部会長及び各プログラム実施代表者との調整を踏まえ、実施可否を決定
- ・プログラム開始

※1 スポーツ医・科学委員会委員を中心に県内専門家及び協力者で対応していくことから、受入チーム数には制限がありますので、予め御了承ください。

## メディカルコンディショニングチェック&サポートについて

**[概要]** 競技能力の向上を図る上で身体的な特徴の把握と体調管理（コンディショニング）は重要であり、その協力者となるトレーナーのサポートを提供する。

トレーナーは、スポーツ医・科学委員会トレーナー部会より派遣する医療関連免許保持者である。日常的なコンディショニングの協力者は、必要に応じた医療機関との連携や基礎的な身体能力の測定を基盤とした医・科学的プログラムを提供するチーム専属トレーナーである。

### [実施内容]

#### (1) メディカルコンディショニングチェック：

- 体格に関する基礎測定（身長、体重、体脂肪、柔軟性、関節構造等）
- 体力に関する基礎測定（機器による筋力測定、スポーツテスト等）
- 測定データを基にした健康問題に関する諸相談  
（トレーナー又はスポーツドクターによる内科・外科・整形外科等に関する諸相談）
- その他

#### (2) メディカルコンディショニングサポート：日常的コンディショニング（健康管理）サポート

- ウォーミングアップ、クーリングダウンの方法やストレッチの実施指導及び補助
- 怪我の予防のためのテーピング
- 怪我からの復帰のためのプログラムの提供（テーピング等を含む）
- その他

#### (3) 啓発・学習サポート

- コンディショニングに対する基礎知識の講習
- ウォーミングアップやクーリングダウンのためのストレッチの実技講習
- その他

**[実施場所]** 概ね、個人・チームの活動場所。（試合・練習会場）  
機材を必要とする測定の場合は要相談。

**[実施計画]** 練習・試合等によるコンディショニングサポートは、平日1回概ね2～3時間程度。  
土日・祝日は半日（4時間以内）と1日（5時間以上）とし、1～2週間に1回程度の割合とするが、チームの状況によって、指導者と協議のうえ調整する。  
コンディショニングチェックについては、1人あたり20分～30分程度。

**[受入人数]** 1チームあたり20～30人程度。チーム数は5チーム程度まで。  
（ただし、今後増加する可能性あり）

**[料金]** 別紙料金表のとおり

**[実施代表者]** トレーナー部会

安田 知子（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士）  
座波 信司（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士）

## メンタルトレーニング実践指導について

【概要】メンタルトレーニングを中心に、ケガの予防対策や栄養指導等を複合的にプログラムした内容を提供する。教育的な観点からの選手強化・育成も踏まえ、心のトレーニングに特化したものではなく、トレーナー部会(選手の身体的マネジメント)、栄養部会(選手の食事指導)の連携によるチームアプローチを行うものである。

### 【実施内容】

- 基本メニュー：メンタルトレーニングを構成する「講義」「演習」「実技指導」「相談活動」並びに試合帯同時の「リラクゼーション」「サイキングアップ」などの実践指導、その他、様々な状況へのサポートを含みます。
- 心理的競技能力診断検査：選手のメンタル力を診断するものです。選手の興味関心を高めるために、メンタルトレーニング効果の自己評価等に使用します。

※ 選手との信頼関係が構築されると、トレーニング時以外の相談活動（やる気が出ない、コンディションが悪い、怪我による焦り、結果がでないことへの焦り、スランプ、チームの問題・・・ほか）が増えてきます。

※ スポーツ科学部会では、現在、1～2週間1回のペースでの継続的なトレーニングを推奨し、現場の活動状況や必要に応じた柔軟なサポートを心がけています。

【実施場所】個人・チームの普段の活動場所へ講師が出向いての実施が基本となります。

【受入人数】少人数のほうが極めの細かい指導が可能だが、チーム最大30名程度まで可能である。受入チーム数は、個人競技も含めて5チームまでとする。

【料 金】別紙料金表のとおり

【実施代表者】スポーツ科学部会

宮城 政也（琉球大学教育学部教授）

石垣 愛一郎（沖縄女子短期大学講師）

石原 端子（沖縄大学人文学部准教授：スポーツメンタルトレーニング指導師）

## スポーツ栄養サポートについて

**[概要]** 選手自身が、自分の必要な食事の量とタイミングを理解し、いかなる状況におかれても実践できるよう栄養士が継続的に支援し、その知識とコツを伝授する。また、チームでの取り組みや個人の取り組みなど総合的にアドバイスが受けられるプログラムとなっている。

### [実施内容]

#### (1) 栄養支援プログラム

(目安時間) 個人 1 人につき 20 分程度/回。支援時間、支援方法等については相談の上決定

(詳細)

- ・食に関する調査 (体調・食習慣・食べ物の摂取状況等)
- ・アンケートをもとにした現状分析 (栄養状態の過不足・栄養バランス等)
- ・分析結果をもとにした個別相談 (スポーツ選手の栄養の取り方に関する諸相談)
- ・その他各種相談を個別で支援

※チーム対応数 制限あり

#### (2) スポーツ栄養講演会

(目安時間) 60 分～ (時間は調整可能)

(詳細)

以下テーマを参考にチームの希望に応じて組み合わせる。

- ・スポーツ栄養の基本 (栄養バランス・水分補給)
- ・試合前・補食・試合後・オフ期などの食事の取り方
- ・筋力アップ・体重管理 (減量・増量) のための食事の取り方
- ・各コンディション作りに合わせた食事方法
- ・食事の選択方法～遠征先でも使える実践編～

#### (3) スポーツ栄養料理講習会

(目安時間) 1 回当り約 2 時間

(詳細)

選手の競技特性などに合わせ、旬の食材を取り入れながら安価で簡単に作れるメニューを提案。

テーマ別の調理実習を実施。

例：貧血予防食・疲労回復食・筋力サポート食・バランス食など

**[実施場所]** 概ね個人・チームの活動場所

**[料金]** 別紙料金表のとおり

**[実施代表者]** スポーツ栄養部会

大城 ちか子 (琉球大学病院：日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・管理栄養士)

友利 由希 (ロクト整形外科クリニック：日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・管理栄養士)

## アスリートが使用する医薬品等のトータルサポートについて

【概要】 アンチ・ドーピングに対する意識の周知は、国スポに参加する選手及び関係者への教育の義務化をもってほぼ一定レベル以上に高まったと考える。また、ドーピング違反になる禁止薬物ならびに方法についても Global DRO などのツールの使用により簡易に検索が可能となった現状がある。

そこで、ファーマシスト部会の今後のアスリートサポートは、以前からのアンチ・ドーピングの情報提供に加えて、医薬品やサプリメント等を使用する場合の技能能力に影響のより少ないような選択に対するアドバイスと考えている。これらの使用は、あくまで個人レベルの話（サポート）になるが、競技やチームの特徴に基づく総合的方針にも影響する場合もあると思われる。

実例を挙げれば、トレーニングに際して起こりやすい生理的変化へのサポート、また女性やパラアスリートに対するサポートなどが考えられるが、個々の医薬品については常用の有無にかかわらず使用する際の注意点の情報提供を行う。アスリートに比較的多く用いることのある薬ならびにウォッシュアウト期間を考慮すべき医薬品の知識も該当する。

本サポートは、栄養（食事）ならびにメディカルコンディショニング（トレーニング）と不可分のものであるので競技能力を向上させるトータルサポートとして考えて活用をいただきたい。

### 【実施内容】

○講習会・講話：医薬品やサプリメントの選択における知識を身につけてもらうための講習会・講話。具体的な疾患でよく使用される医薬品についてお話しします。また、女性アスリートへのサポート（月経周期に関するコンディショニング）、パラアスリートへのサポートも含め、競技力の低下を招かないような医薬品等の使い方について学べる場としたいと思います。ドーピングの知識に加えてスポーツに関わる全ての人に栄養やメディカルコンディショニングとセットでの受講を勧めます。

○資料作成：希望の内容に関する資料の作成に応じます。

○医薬品等の選択に関する個人の相談：使用する医薬品（処方薬、OTC 医薬品等）の使用法・選択方法やサプリメントなどに関する相談（ドーピングに関するものを含む）。その他、TUE（治療使用特例）などに関する相談もうけたまわります。

本相談窓口は、沖縄県薬剤師会“ドーピング防止ホットライン(098-963-8935, 平日 9:00～12:00, 13:00～17:00, 時間連絡先あり)”ですが、JADA サイトからのファーマシスト個人への相談も受け付けています。内容により有料のサポートとなります。

【実施場所・時期】 いずれのサポートも、その性質上随時受け付けます。

講習会・講話に関しては、指定の場所へ講師が出向きます。またウェブ開催も可能です。

【受入人数】 講習会・講話に関しては、特に人数の制限はありません。

【料 金】 別紙料金表のとおり（ご相談の上決定）

【実施代表者】 ファーマシスト部会

笠原 大吾 （JADA 公認スポーツファーマシスト, 薬剤師, 一般社団法人 沖縄県薬剤師会）

吉田 典子 （JADA 公認スポーツファーマシスト, 薬剤師, 一般社団法人 沖縄県薬剤師会）