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、スポーツトレーナー、スポーツ栄養、アンチ・ドーピングの面を、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

・フィジ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
・アンチ・ドーピングサポート

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：ikeda1-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。

フィジ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能力の把握と体調管理（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の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）フィジカルコンディショニングチェック：身体能力測定
- ○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）フィジ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・試合等によるｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｻﾎﾟｰﾄは、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］

〇基本メニュー：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。

〇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、週１回のペースでの継続的なトレーニングを推進し、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（プログラム①）

〇食に関する調査（体調・食習慣・食べ物の摂取状況等）

〇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）

〇分析結果をもとにした個別相談

（栄養士によるスポーツ選手の栄養の取り方に関する諸相談）

〇その他各種相談を個別で支援

(2)スポーツ栄養講演会（プログラム②）

〇スポーツ栄養の基本（栄養バランス・水分）

〇試合前・補食・試合後・オフ期などの食事の取り方

〇筋力アップ・体重管理（減量・増量）のための食事の取り方

〇食欲のないとき

〇貧血予防食の食事法

〇食事の選択方法～バイキングの時・遠征先でも使える実践編～

〇その他希望の内容を相談のうえ実施

(3)スポーツ栄養料理講習会（プログラム③）

〇貧血予防食・疲労回復食・筋力アップ食・ﾊﾞﾗﾝｽ食などﾃｰﾏ別の調理実習を実施。

［実施場所］概ね個人･チームの活動場所。

［実施計画］プログラム①　個人 1 人につき 1 回当たり 20 分程度。
支援時間、支援方法等については相談のうえ決定する。

プログラム②　1 回当り～90 分（時間は調整可能とします）

プログラム③　1 回当り約 2 時間。選手個人の好みや旬の食材を意識した、簡単で安い食費で作れるメニューを提案します。

［受入人数］プログラム①　5 チームに限る。（1 チーム当たり 20 人まで）

プログラム②　出来る限り対応する予定である。

プログラム③　〃

［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）

アンチ・ドーピングサポートについて

［概要］ドーピングは、フェアプレーの精神に反する行為として全世界、スポーツ界全体で禁止されている行為であることは、スポーツに関わる者であれば周知のことである。しかし、ドーピング規則違反が後を絶たないのは、アスリート、競技団体関係者ならびに指導者等の知識不足、認識不足が原因であることが多いと痛感している。折角の努力がこれらの理由で水泡に帰してしまうことのないようにアスリート、競技団体関係者ならびに指導者さらに学校の生徒などに対して、以下に示すアンチ・ドーピングについての知識ならびに情報の提供を中心にサポートプログラムを企画した。競技能力の向上に加えてフェアプレーの精神ならびに身体に摂取するものに対しては細心の注意を払う必要のあることを、JADA（公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構）公認スポーツファーマシスト(以下 SP)と学ぶことによりぜひ身につけていただきたい。

［実施内容］

〇**ドーピングに関する相談**：使用する医薬品（医師等が処方する薬、ドラッグストアで購入する薬等）、サプリメントなどの禁止物質情報に関する相談。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，時間外連絡先あり)”ですが、JADA サイトからの SP 個人への相談も受け付けています。気軽に相談していただけるよう当面無料でサポートいたします。

〇**講習会・講話**：アンチ・ドーピングについての知識を身につけてもらうための講習会・講話。アンチ・ドーピングの基本的な内容、禁止物質が入っているものを身体に摂取することを避けるための内容、自分でもできるインターネットを使用した Grobal DRO の使い方の内容が中心です。ドーピング検査対象の競技会に出場する者のみならずスポーツに関わる全ての人に受けていただきたいと思います。

〇**資料作成**：競技種目による禁止物質の情報など、アンチ・ドーピングに関する注意点を盛り込んだ資料を依頼に従って作成いたします。

［実施場所・時期］いずれのサポートも、その性質上締切日によらず随時受け付けます。講習会・講話に関しては、指定の場所へ講師が出向きます。昨今の新型コロナウィルス感染拡大防止の観点からオンライン等による開催も可能です。

［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（まずはご相談ください）

［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）