

#### 第4回ジュニアアスリートサポートプロジェクト開催要項

目的： 当院のスポーツ外来を受診するスポーツ選手は、成長期を中心に増加の一途をたどっている。成長期のスポーツ障害は、身体の一部に後遺症として機能障害を残す事が少なく無く、かつその後の心身の健やかな成長も阻害する可能性も示唆されている。このような現状に対し、成長期スポーツ選手の障害予防について医療機関としての責務を果たすべく、2013年12月にジュニアアスリートサポートプロジェクトを立ち上げた。今回は、長野県スポーツの特徴の一つである冬季競技を対象に、当院所属の小平奈緒選手（スピードスケート）と当院のスタッフが、成長期スポーツ選手のトレーニングとコンディショニングの実技を行う。また、成長期に必要な栄養面に関する内容について松本大学の呉泰雄准教授にご講義いただく。



日時： 2015年4月5日（日）13:00～15:30（受付開始12:30）  
会場： 松本大学 第1体育館 ※駐車場は松本大学駐車場をご利用ください  
内容： トップアスリートから学ぶ、成長期スポーツ選手の基本的なトレーニングとコンディショニングについて  
・小平奈緒選手による実技指導  
・相澤病院スタッフによるコンディショニング指導  
・松本大学 呉泰雄准教授による栄養指導  
講師： 小平奈緒 選手（相澤病院 スポーツ障害予防治療センター所属）  
呉泰雄 准教授（松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科）  
対象： 成長期スケート部員、冬季競技スポーツ選手他成長期スポーツ選手、保護者、指導者、松本大学学生  
定員： 100名  
参加費： 無料  
申込： 参加申込書に必要事項をご記入の上、  
下記宛先まで FAX またはメールでお送りください。  
申込先：相澤病院 広報企画室（担当：寺澤）

FAX：0263-32-6763 または E-mail：kouhou2@ai-hosp.or.jp

締切： 4月1日（水）  
主催： 社会医療法人財団 慈泉会 相澤病院  
共催： 松本大学、長野県スケート連盟

