

# 医科学委員会・女子委員会協働事業報告

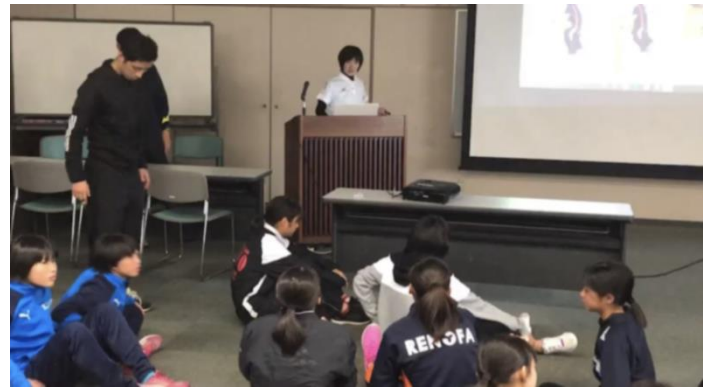
## 第1回 山口県女子トレセン U-15 スポーツ障害予防セミナー

2019年11月24日(日)、『第一回 山口県女子トレセン(U-15)対象のスポーツ障害予防セミナー』が山口県サッカー協会スポーツ医科学委員会協力の下、女子委員会主催にて、山陽小野田市きらら交流館研修室にて開催されました。



選手や保護者に対して、栄養士の高橋先生より「中学生のスポーツ女子選手の栄養の取り方」について、山口大学医学部附属病院の関先生より「膝関節・足関節の靭帯損傷予防」について、西田先生から「スポーツ女子が健康を守るための基礎知識」について、お話しをしていただきました。内容をノートへメモを取ったり、先生に直接質問をするなど、普段聞くことのできない話を真剣に学んでいました。

選手や保護者に対して、栄養士の高橋先生より「中学生のスポーツ女子選手の栄養の取り方」について、山口大学医学部附属病院の関先生より「膝関節・足関節の靭帯損傷予防」について、西田先生から「スポーツ女子が健康を守るための基礎知識」について、お話しをしていただきました。内容をノートへメモを取ったり、先生に直接質問をするなど、普段聞くことのできない話を真剣に学んでいました。



次に岡田病院の奈古トレーナーと他5名のトレーナーよりストレッチ指導をして頂きました。普段よりストレッチを行っている選手は多いですが、より効果的なストレッチを行なうために細かな部分まで意識して実技に取り組んでいました。選手達には大変、有意義な研修会となった様です。

医科学の正しい知識を身に付け、健全でたくましいアスリート育成の一助とすることを目的に、スポーツ医科学委員会と協働し今後もこのような研修会を開催出来ればと考えています。