

令和4年度スポーツ医・科学サポート事業実施概要

(1) 目的

平成24年度に策定された国のスポーツ基本計画においては、選手強化策のひとつとして、スポーツ医・科学等を含む多方面からの支援（マルチサポート）が打ち出されている。本県においても県内に医・科学サポート体制を作り、選手やチーム等を支援することによって、競技力のさらなる向上を目指す。

(2) 効果

栄養面や身体面を医・科学的な面からサポートすることによって、身体的能力が高まり、ワンステップ上の技術習得につながる。さらに、選手や保護者、学校等においても、選手の健康管理・練習に理解が深まる。

また、専門的な知識を持った県内の「支える人（医・科学的なサポートをする人）」の育成や体制づくりをすることで、「する人（選手・監督など）」と「支える人（医・科学的なサポートをする人）」との連携や連帯感が生まれ、「チーム島根」として地域に根ざした競技の普及・強化につながる。

さらに、このような「支える人たち」の活動が地域に浸透することにより、地域の理解が深まり、地域の選手として応援する環境づくりができ、地域の活性化にもつながることが期待できる。

(3) 期間

令和4年4月1日～令和5年2月28日

(4) 対象

- ・小学生 各競技団体1～2程度（ジュニアスポーツクラブ等）
- ・中・高校生 県大会ベスト4以上の部活動（過去2年間）
（高校においては、重点校、国体女子種目、西部・隠岐拠点校も対象である。また、中学校のバレーボール・野球・サッカー・バスケットボールの4種目については、地区大会2位以上も対象とする。）

(5) 内容

広範囲に渡り、「チーム」や「選手・監督」などに対して、栄養面（栄養指導、サプリメント指導など）や身体面（フィジカルトレーニング・コンディショニング・ストレッチング指導、リハビリ指導など）を県内のスポーツドクター、スポーツトレーナー、スポーツ栄養士、スポーツファーマシスト（薬剤師）等の人材を動員して（オール島根サポートチームを結成して）、サポート（支援）する。

また、年に数回、メンタルトレーニングの研修会を実施し、指導者に対しては「さらなる指導力の向上」を、選手に対しては「自己の能力を最大限に発揮させることで競技力の向上」を目的として、心理的サポートの実例を指導する。

(6) 派遣者（サポートスタッフ）

スポーツドクター、スポーツトレーナー、スポーツ栄養士、スポーツファーマシスト
※県体育協会並びに協力団体が認めたサポートスタッフのみの派遣とする。

(7) 派遣先

- ・小学生 ジュニアスポーツクラブ練習会場
- ・中・高校生 練習会場（学校または体育館等）
- ・中・高（特） //

※大会等への派遣は行わない。

(8) サポート内容

①スポーツトレーナーのサポート例

○アスリートとしての基礎的な身体づくりを中心にした派遣

・選手全体の評価

個別に選手のメディカル（柔軟性や痛みの有無などのチェック）、フィジカル（持久力や敏捷性などの評価・測定）評価を行い個々の問題点、改善点、強化ポイントを抽出します。

・トレーニング指導

筋力トレーニング、パフォーマンス改善トレーニング等個々のスポーツ特性に合わせ、必要となるトレーニングを指導します。

○ケガ・傷害予防等を中心にした身体づくりの派遣

・ウォーミングアップ・クーリングダウンの指導

個々の競技特性を基に運動パフォーマンスを効率的に向上させるウォーミングアップ方法、評価結果を基に疲れを残さず、ケガの予防につながるストレッチ指導を行います。

・ケガの予防に対する指導

すでにケガをしている選手のコンディショニング調整、個別指導、テーピング等現存しているケガへの対処及び二次傷害出現の防止を行います。

②スポーツ栄養士のサポート例

・食事・栄養指導

パフォーマンスを発揮するために「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」といった基本的なスポーツ栄養学や、より実践的なスポーツ栄養学など目的に合わせて指導を行います。

③スポーツファーマシストのサポート例

・ドーピング・サプリメント指導

ドーピングに関する基本的な知識や、市販薬やサプリメント使用の注意点等の指導を行います。

【注意事項】

- ・ケガの診断は出来ません。
- ・ケガに対する治療を行うことはできません。
- ・技術的な指導はしません。
- ・新型コロナウイルス感染防止対策を必ず行ってください。
三密を避ける、手指消毒、マスク着用、検温・体調チェック 等