

## 令和5年度スポーツ医・科学サポート事業実施概要

### (1) 目 的

2030 島根かみあり国スポに向けて、島根県で育てた選手を中心に総合優勝を目指すため、長期的視点で計画的に選手を育成する必要がある。そのため、心身の成長過程にあって、スポーツ障害やバーンアウトを引き起こしやすいジュニアアスリートのために、体づくり、障害予防、メンタルケアなど多方面からサポート出来る体制を整え、選手やチーム等を育成・支援し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、パフォーマンスの向上やコンディショニングの維持を行う。さらに、選手や保護者、学校等においても日々の練習や健康管理への意識、関心が高まる。

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5年4月1日～令和6年2月29日

### (4) 対 象

- 競技団体           各競技団体の強化選手（小学校～高校生等の強化選手等）
- 中学校            } 県大会ベスト4以上の部活動（過去2年間）
- ～高等学校       } ※高校においては、重点校、西部・隠岐拠点校も対象である。

### (5) 内 容

チームや選手・監督に対してサポートスタッフを派遣し、栄養面（食事・栄養指導）や身体面（トレーニング指導など）の指導および、アンチ・ドーピング教育を行い選手のパフォーマンスの向上を図る。

また、年に数回メンタルトレーナーによる、「効果的な練習を行う」「試合で実力を発揮する」ためのメンタルトレーニング研修会を行う。

### (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（薬剤師）  
※県スポーツ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

- ・競技団体                   選手が拠点とする練習会場
  - ・中学校・高等学校       学校や体育館等の練習会場
- ※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

#### ・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。

#### ・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。

※ケガの診断、治療を行うことは出来ません。

### 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、またコンディショニングを維持するために「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

#### ・アンチ・ドーピング教育・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。

## (9) その他

・中学校・高等学校において、本事業は学校長からの依頼に基づく学校管理下の課外指導（部活動）への派遣となります。

・競技団体については、選手が活動中に起きるケガ等に備えるため、スポーツ安全保険などこれに相当する保険に加入してください。

#### 【注意事項】

・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