

スポーツ医・科学普及・啓発事業 実施要項

- 1 趣旨 スポーツ医・科学知識を活用し、生涯スポーツの推進に向けて、県民の健康・体力の向上と保持増進及び安心・安全で充実したスポーツ実践の実現を図る
- 2 会場 各施設や学校等（出張対応） ※使用施設の予約・使用料支払いは申込団体で負担
- 3 対象 **【区分1】** 県内競技団体、運動部活動、トップスポーツクラブ、地域移行クラブ、スポーツ少年団（単位団）、総合型地域スポーツクラブ（ジュニア）等
【区分2】 学校関係（授業、行事等）、県市町主催事業、市町スポーツ少年団本部主催事業、競技団体主催スポーツ指導者養成講習会 等
- 4 内容 トレーニング指導、スポーツ栄養、メンタルトレーニング、スポーツ外傷・障害（ケガ）予防、出前講座の中から希望するプログラムを実施（組み合わせ可）
 - (1) トレーニング指導
発育発達段階に応じた身体の使い方やトレーニング方法の紹介
 - (2) スポーツ栄養
成長期やスポーツ活動・運動を支える栄養の基礎知識と食事からだづくりやコンディショニング、試合前後など目的に合わせた食事法の紹介
 - (3) メンタルトレーニング
メンタルトレーニングにおける心理的スキルの紹介
選手（子ども）との関わり方や指導の仕方に関する相談・アドバイス
 - (4) スポーツ傷害・外傷（ケガ）予防
競技や年代ごとに起こりやすいスポーツ傷害（ケガ）の予防方法の紹介
日々のコンディショニング方法の実践指導
 - (5) 出前講座
安心・安全で充実したスポーツ実践のために必要なスポーツ医・科学の知識を90～120分にまとめて提供。ACP体験と兼ねての実施も可能。
※ 詳しくはHP（または右QRコード）をご参照ください
- 5 費用 **【区分1】** は、無料です。
【区分2】 は、申込団体の負担となります。（詳しくはお問い合わせください）
- 6 申込 (1) FAX または E-MAIL で申込書（別紙参照）を提出するか、WEBで申込む。
(2) 日程を調整し、実施日を決定（実施希望日の1ヵ月前までに申込む）
(3) **【区分2】** の場合は、実施日決定後講師派遣依頼文書を下記住所に郵送またはメールで提出
- 7 注意事項・留意点
 - (1) 1団体につき、年2回実施できます。（日程により希望に添えない場合があります）
 - (2) 事業中のケガ等に関しては、応急処置を行います、その後については一切の責任を負いません。
 - (3) 撮影した写真を当会のFacebook・Instagramや印刷物等に使用することがあります。

申込先

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター（本部サポートセンター）
〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県政資料館2階
TEL 083-933-4697 FAX 083-933-4699
E-MAIL yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp
担当 栗原 啓

