医学部生を対象としたストレングス&コンディショニング講習会及び相談について（詳細）

医学部生の競技スポーツパフォーマンス向上および運動による健康の維持・増進をサポートすることを目的に以下の講習会、相談を随時開催します。

- ・ Student Activity Plaza (SAP) のトレーニングルームの使用ガイダンス

SAP トレーニングルームは、学生に開放された施設であるため、①トレーニング中の事故、②トレーニング機器の誤った使用による破損、③トレーニングルームの適切な運営に十分に注意を払う必要がある。したがって、使用ガイダンスを受講したもののみに使用許可を与えている。

- ・ 体育系サークルの個人またはチームのトレーニング指導講習会、計画作成

本学医学部の体育系サークル活動は非常に活発であるが、一方で、**Overuse syndrome** を中心としたスポーツ傷害に悩まされる学生も多い。これらの多くは、ストレングス&コンディショニングの正しい知識と実践力があれば予防、回避できる。また、フィジカルトレーニングは目的、個人状況に応じて実施されるものであり、画一的なトレーニングは非効率であるばかりか、パフォーマンスを低下させる可能性もある。これらを目的にサークル単位または、個人に対しての指導講習会および相談を受け付ける。

- ・ アスレティックリハビリが必要な学生へのトレーニング処方

傷害を有する学生は、まずは適切な治療を受けなければならない。しかし、競技復帰を目指す学生にとって、再発予防、傷害を誘発するコンディション、スキル不良の改善、治療期間中に低下した体力、コンディショニングの改善も重要である。多くの学生は、後者についての知識が不十分であるため復帰段階の準備と復帰時機の見極めに問題がある。そこで、競技復帰までのアスレティックリハビリ計画と実践方法についての相談を受け付ける。

担当：運動・スポーツ医学 山次俊介

使用ガイダンス、ストレングス&コンディショニング講習会、および相談を希望する学生は、山次までメールにてアポイントを取ってください（メールアドレスはシラバス等を参照してください）。