

令和2年7月10日

競技団体スポーツ医・科学部会長 様

和歌山県立医科大学みらい医療推進センター  
げんき開発研究所 所長 上條 義一郎

当研究所が行う「医・科学サポート」の活用について

新型コロナウイルス感染拡大のため、数カ月の間、多くの選手が競技活動を自粛せざるを得ませんでした。自粛が段階的に解除され、今後さらに練習時間を確保し、その強度も上げていかなければならないと思います。このような時だからこそ、当センターげんき開発研究所が実施している「スポーツ医・科学サポート事業（医・科学サポート）」を是非ご活用ください。

本来は、冬場に基礎を固め、4、5月に最初のピークを作り、全国大会に出場される選手やチームはさらに8～10月にもう一つのピークを作るように年間スケジュールを組まれていたと思います。しかし、今年度の場合は、その準備がないまま、いきなり酷暑の季節を迎えてしまいます。暑さに慣れない中での練習再開は、けがや体調不良だけではなく、熱中症のリスクも高まります。今までにない状況での競技活動再開となりますので、いかに選手の安全を確保しながら選手のやる気を高め、練習頻度や内容を決めていくか、頭を悩ませている指導者の方も多いと思います。“他県の選手やチームをリードするために”、まずは選手一人一人の体力、健康・心理状態、食生活、身体の使い方を正確に把握することに始まり、定期的に練習の効果を評価していくことが重要です。

従来から我々が行ってきている「医・科学サポート」には、「医・科学チェック（メディカル、フィットネス・コンディション、心理、栄養）」、「医・科学支援（トレーニング・コンディショニング、心理、栄養、映像）」、「医・科学講習会」等が含まれます。これらをご利用いただいていた競技団体の中には国民体育大会で優秀な成績を収めるだけでなく、日本代表選手も輩出しています。国体強化対象選手の皆様に経費負担はございませんので、お気軽にげんき開発研究所スタッフにお声がけください。

【お問い合わせ先】

和歌山県立医科大学みらい医療推進センター

げんき開発研究所 指宿・中山・高士

TEL 073-488-1933

MAIL [sports@wakayama-med.ac.jp](mailto:sports@wakayama-med.ac.jp)

HP <https://wakayama-med-mss.com/>

「スポーツ医科学サポート事業」で検索