

第17回奈良県スポーツ医・科学研究会奈良トレーニングセミナー2003 開催要項

1. 主 旨

競技選手にとって、パフォーマンスを高めるための効果的なトレーニングは必要不可欠なものである。しかし、トレーニングの方法を間違ったり、食事管理を怠るとコンディションを崩したり、故障の原因になりかねない。一方で科学的なトレーニング理論はケガの予防・治療・リハビリテーション領域においてもその効果が注目されている。そこで、今回は競技力を高め、故障を予防するために、医・科学的な立場にたったトレーニング方法・栄養管理について研修する。

2. 主 催

(財)奈良県体育協会

3. 日 時

平成16年2月7日(土) 13:30～17:00

4. 場 所

広陵中央公民館かぐや姫ホール

〒635-0821 北葛城郡広陵町笠382-1 TEL0745-55-1181

5. 参加者

スポーツ関連競技団体指導者、日体協公認スポーツ指導者、競技者、
スポーツドクター、スポーツ実践者等

6. 日程表

13:00～13:30	受 付
13:30～13:40	開会行事
13:40～14:50	講 演(1)
	演 題：「スポーツ傷害の予防は可能か？」
	スポーツ外傷・障害の治療経験から
	講 師： <small>おおくぼ まちる</small> 大久保 衛(びわこ成蹊スポーツ大学教授)
14:50～15:00	休 憩
13:40～14:50	講 演(2)
	演 題：「現場サポートの実際」
	講 師： <small>かわい みか</small> 河合 美香(びわこ成蹊スポーツ大学専任講師)
16:20～16:50	質疑応答
16:50～	閉会行事

7. 参加申込

(1)申込方法

- ・ e-mail、ハガキまたはFAXにて氏名・住所・所属等を書いて申し込んでください。

(2)申込先

〒630-8502 奈良市登大路町30
（財）奈良県体育協会 担当：東
FAX 0742-22-5795
TEL 0742-22-5791
e-mail tatsu-h@nara-sports.or.jp

(3)申込期限 平成16年1月30日（金）必着

8. その他

(1)参加費は不要です。

(2)参加者は、200名を予定しています。

(3)本研究会は、(財)日本体育協会公認スポーツ指導者の更新のための義務研修となります。
但し、アスレティックトレーナー、スポーツドクター、水泳、スキー、テニス、空手道、
剣道の資格者については、これが更新登録のための義務研修とはなりません。