



# 2019年度埼玉パラドリームアスリート事業 スポーツ医科学講習会

埼玉パラドリームアスリート事業 選手(保護者・コーチ等含む)・指導者等スタッフ、競技団体関係者等 対象

\* No.4とNo.6、No.5とNo.7は同じ内容を実施

## 1 女性アスリート講習会

女性アスリートに起こりやすい症状、  
月経周期とコンディショニングの関係等

上智大学文学部 保健体育研究室講師  
**中村 有紀**

12/22 (日) 15:30~17:00  
彩の国すこやかプラザ 2階 研修室1・2・3

## 2 アスリートと睡眠

睡眠とパフォーマンス、睡眠リズム、  
良質な睡眠、海外遠征時対応等

埼玉県スポーツ協会 メンタル指導協力  
すなおクリニック 院長 **内田 直**

12/22 (日) 17:30~19:00  
彩の国すこやかプラザ 2階 研修室1・2・3

## 3 アスリートの栄養・食事

栄養食事の基本、体重管理、水分補給等

女子栄養大学 教授  
**上西 一弘**

1/13 (月・祝) 13:30~15:00  
彩の国すこやかプラザ 2階 ホール

## 4 アスリートのメンタルトレーニング①

メンタルマネジメント 気持ちのコントロール

慶應義塾大学 体育研究所・専任講師  
**永田 直也**

1/13 (月・祝) 15:30~17:00  
彩の国すこやかプラザ 2階 ホール

## 5 アスリートのコンディショニング① 実技含む

パフォーマンス向上や怪我予防のためのコンディ  
ショニングについて、ストレッチなどセルフケア

埼玉県理学療法士会 国際スポーツ競技対策委員会  
**倉澤 哲**  
伊奈病院、障がい者スポーツトレーナー、JPC公認国内クラシファイヤー

1/18 (土) 13:00~16:00  
彩の国すこやかプラザ 2階 研修室1・2・3

## 6 アスリートのメンタルトレーニング②

メンタルマネジメント 気持ちのコントロール

慶應義塾大学 体育研究所・専任講師  
**永田 直也**

2/1 (土) 10:00~11:30  
埼玉県障害者交流センター 1階 ホール

## 7 アスリートのコンディショニング② 実技含む

パフォーマンス向上や怪我予防のためのコンディ  
ショニングについて、ストレッチなどセルフケア

埼玉県理学療法士会 国際スポーツ競技対策委員会  
**浦川 幸**  
埼玉医科大学病院、障がい者スポーツトレーナー

2/1 (土) 13:00~16:00  
埼玉県障害者交流センター 1階 ホール

## 8 アンチ・ドーピング

アンチ・ドーピングとは、必要とされる知識、  
ドーピング検査の手順、事例紹介等

一社) 埼玉県薬剤師会  
スポーツファーマシスト **森田 元**

2/1 (土) 16:30~17:30  
埼玉県障害者交流センター 1階 ホール

各回、講習会20分前から受付を行います。  
実技を含む講習会は、動きやすい服装でご参加ください。

主催 埼玉県、一般社団法人埼玉県障害者スポーツ協会  
参加費 無料

申込み 各講習会7日前までに、①Web入力フォームまたは②申込書に必要事項を記入の上、申込みください。



Web入力フォーム  
QRコード