

## 1. 小松市からの受託事業

### 「ジュニアスポーツセミナーの開催（小学生対象）」

ジュニア期における運動神経系の発達をめざして、コーディネーショントレーニングや走り方についての実技指導を行っている。参加者は平成 22 年度 85 名、23 年度 241 名、24 年度 274 名であった。

このセミナーは小松市と（公財）北陸体力科学研究所の共同主催でジュニア期からの正しい知識に基づく育成とスポーツ医科学への意識の向上、競技者の底辺拡大などをめざし、小学生を対象に「運動の感性」を磨き、この時期に必要な「動きづくり」や「速く走るコツ」などについて楽しく学ぶものです。

また、親への対応として、食事（栄養）や休養（オーバーワーク防止）などの講義を行っている。

### 「中学生・高校生へのサポート」

小松市内の中学校を対象に、各校の要望をお伺いした上で、下記のようなテーマでセミナーを実施している。

- 強化トレーニング（敏捷性／瞬発力／柔軟性／体幹部）
- 栄養セミナー
- スポーツ障害とその予防法（上半身を中心に）
- 本番に強い心を作る など

高校生には、「医学」「トレーニング」「栄養」「メンタル」「コンディショニング」「映像」の各種サポート内容から、監督やコーチとも相談の上、選手やチームの実情に合わせた項目を選択し、年間を通じてサポートしている。

### ～医師の関わり～

医師はこのようなセミナー・サポートを実施する際の総合管理やセミナーの現場における救護にあたっている。

救護に関しては、子ども同士の接触による打撲、ラダートレーニング中の捻挫などが数件発生しており、適宜問診や検査などによる現場での病態把握やアイシングなどの RICE 処置を行うなどの対応を行っている。



ジュニアスポーツセミナーにて

## 2. 石川県からの受託事業

### 「子どもの体力向上支援事業」

石川県の小学生（4, 5, 6 年生）・中学生（1, 2, 3 年生）・高校生（1, 2, 3 年生）の約 9 万人弱を対象に、体力・運動能力調査・分析を実施した。

平成 24 年度の結果では、石川県の児童生徒の体力・運動能力は、近年、回復傾向を示しているものの、ピーク時と比べると、依然として低い状況にあり、また、過去の 10 年平均との比較や縦断調査の結果では、8 つの調査項目のうち、「握力」「立ち幅跳び」「ボール投げ」の 3 項目において、小学生は男女とも全国平均を下回っているという結果が出た。

また、これらの結果をもとに体力向上プランを策定し、現状を改善すべく、学校の授業に介入した運動指導を行い、効率的にバランスの良い体力向上を目指している。

## 3. 各種教室・サービス

### 「走り方教室（幼児・小学生）の実施」

主に運動会前などの時期に年 4 回ほど開催している。スタートの仕方、腕の振り方、脚の運び方、カーブの曲がり方など、走り方のコツを指導している。

### 「保育園・幼稚園向け体力向上支援サービス」

保育園や幼稚園の幼児、つまり、神経系の発達に望ましい時期（プレゴールデンエイジ）において、コーディネーショントレーニングを中心に運動指導を行っています。また、保護者や先生向けに、幼児のための環境整備、衛生管理、栄養指導などのセミナーも開催予定である。

### 「健康増進施設「ダイナミック」での教室」

スイミング教室（3 歳児～小学生）

水慣れちびっこ（2 歳 10 か月～4 歳児）

ベビースイミング（生後 6 か月～4 歳児）

トランポリン（4 歳児～小学生）

チアリーディング（4 歳児～小学生）

モダンバレエ（4 歳児～小学 3 年生）

スポーツ塾（4 歳児～小学 3 年生）運動神経系を発達させる

空手（6 歳児～小学生）

ヒップホップダンス（5歳児～小学生）

など各種スクールを実施している。

#### ～医師の関わり～

医師は、2、3の事業の中の、特に指導現場での熱中症対策や救急対応に関するアドバイスを  
行っている。また、各種教室・サービスのプログラムの作成や更新を進める中でも同様に、安全  
面の観点（熱中症予防など）からの助言を行っています。

#### 4. 医学的サポート（血液検査実施）

コンディション調整などの目的で、要望があったジュニアのチームや個人に対して血液検査を  
行っている。

#### ～医師の関わり～

貧血や栄養状態、筋疲労などをチェックし、試合に向  
けてのトレーニングを計画する際の助言を行っており、  
必要であれば薬の処方を行っている。

