



R8福スポ協ニュース

公益財団法人
福島県スポーツ協会

令和8年10月30日 (No.26-5)



スポーツをもっと科学的に！！
ケガ予防からパフォーマンスアップまで、専門家がサポートします！

「スポーツ医事・トレーニング相談事業」(現在42件実施)

本事業(通称「医事・トレ」)は、スポーツ愛好者や選手のけが・病気等に関する相談をはじめ、体力や種目の特性に応じたトレーニング処方を行い、健全なスポーツ活動の推進を図ることを目的に行っています。今年度は、10月末の時点で42件の依頼に対して、アスレティックトレーナーやスポーツ栄養士などを派遣し、講演会や運動教室を実施しました。気温が下がるこれからの秋冬期間の「コンディショニング」や「健康づくり」に、ぜひ本事業をご活用ください。



【今年度の活用事例紹介】



【① スポーツリズムトレーニング教室】
対象: バレーボールチームの中学生
講師: 添田 健伸 氏
(県スポ協認定アスレティックトレーナー)



【② 運動で心も身体も育てるために】
対象: 幼稚園の保護者
講師: 小野 寛久 氏
(JSPO コーチデベロッパー(コーチ育成者))



【③ 疲労回復・けが予防につながる体のケア】
対象: 市町村スポーツ推進委員
講師: 真部 誠 氏
(県スポ協認定アスレティックトレーナー)



【④ けがの予防トレーニング】
対象: スポーツ少年団の小学生
講師: 菅野 秀二郎 氏
(JSPO 公認アスレティックトレーナー)



【⑤ アンチ・ドーピング研修会】
対象: 成年・少年ボウリング競技者
講師: 佐藤 博泰 氏
(スポーツファーマシスト(薬剤師))



【⑥ スポーツ栄養学】
対象: 空手道稽古生及び保護者
講師: 山田 祐陽 氏
(県スポ協認定スポーツ栄養士)

<本事業活用者の皆様の声>

- ① リズムに合わせ、楽しみながら体幹や下半身を鍛える方法を学んだ。今後の練習で取り入れていきたい。
- ② 幼児の発達の特長やコーディネーショントレーニングのねらいや効果について学んだ。家庭でも取り組みたい。
- ③ ストレッチ後は身体が軽くなり、階段をスムーズに昇降できるようになった。周囲にも広めていきたい。
- ④ 本講習で教えてもらったリズムを取り入れたトレーニングを練習に取り入れ、子ども達のけがの防止に努めたい。
- ⑤ ドーピングに関する基本的な内容や、具体例などを挙げながらの説明でとても分かりやすい講習だった。
- ⑥ 瞬発系のスポーツである空手道に取り組む選手が、どんな食事を摂れば良いのか具体的に学ぶことができた。



Q&A (健康づくりや体力向上について、悩みごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。)

Q: 医事・トレ事業を活用したいと思っているが、
どういう手続きを取ればよいかわからない。

A: まずは、本協会へお問い合わせください。実施
内容や日時をお聞きし、その後の手続きにつ
いて1つ1つご説明いたします。

Q: 学校の体育の授業に、講師を派遣することはで
きますか？

A: はい、派遣できます。ただし、競技スキルの向上
を目的とした技術指導は行いません。

【令和8年度（10月末時点）事業実績一覧】

相談内容	実施対象	場所	対象人数	実施期日
コンタクトスポーツにおける外傷時の応急処置について	福島大学女子ラクロス部	福島大学	25	4月1日
柳津町スポーツ指導者研修会	柳津町スポーツ少年団指導者、スポーツ推進委員、体育協会役員	柳津町ふれあい館	30	4月6日
効率的・効果的な活動とコーチングについて	須賀川市内各学校部活動顧問	須賀川市役所	25	4月21日
外部指導者向けコンプライアンス・メンタルヘルス研修会	町内地域クラブ団体加入者	石川町総合体育館	18	4月28日
アンチ・ドーピング講習会	福島県アーチェリー協会	とうほう・みんなのスタジアム	36	5月6日
選手強化育成事業	福島県ホッケー協会	棚倉町総合体育館	100	5月10日
スポーツファーマシストの活用について	加盟競技団体担当者	自由民主福島会館中町ビル	78	5月13日
スポーツ推進委員会講習会	伊達市スポーツ推進委員	伊達市保原体育館	20	5月16日
須賀川市養護教諭研修会	須賀川市内各学校養護教諭	須賀川市役所	25	5月26日
怪我を予防するためのトレーニング	笹谷ミニバスケットボールスポーツ少年団	福島市立笹谷小学校	30	5月30日
部活動外部指導者等養成講習会	部活動外部指導者、スポーツ少年団指導者、スポーツ推進委員	三春交流館「まほら」	22	6月2日
アンチ・ドーピング研修会	福島県ライフル射撃協会	二本松市総合射撃場ライフル棟	50	6月7日
スポーツ栄養学セミナー	国見町総合型地域スポーツクラブ ももたんスポーツクラブ	観月台文化センター	100	6月15日
アスリート学	石川義塾中学校アスリートコース（3年）	石川義塾中学校	26	6月19日
ストレッチの意義とけが予防対策	APEXバレーボールクラブ	サンライフ福島	31	6月20日
スポーツに必要な栄養について	會田道場郡山支部	郡山市立富久山公民館	20	6月21日
普段から自分のできる疲労回復・怪我予防のストレッチ	会津美里町スポーツ推進委員	会津美里町役場	9	6月27日
頭頸部外傷と筋損傷における外傷対応	福島県立医科大学ラグビー部	福島県立医科大学	20	6月27日
アンチ・ドーピング研修会	福島県ボウリング連盟	福島オークラボウル	28	6月28日
高校生ラグビー部員に対する栄養講習会	磐城高校ラグビー部	磐城高校	46	6月29日
コ・オーディネーショントレーニングのねらいと期待される効果について	棚倉町立棚倉幼稚園父母と教師の会	棚倉町立棚倉幼稚園	130	7月2日
アンチ・ドーピング研修会	福島県弓道連盟	郡山市開成山弓道場	17	7月4日
アンチ・ドーピング啓発活動	福島県レスリング協会	福島県立南会津高等学校	26	7月4日
アンチ・ドーピング研修会	福島県クレ射撃協会	福島市クレ射撃場	17	7月12日
アンチ・ドーピング研修会	福島県フェンシング協会	川俣町体育館	45	7月12日
個性を輝かせるコーチング	南相馬市スポーツ少年団本部	南相馬市スポーツセンター	22	7月13日
アンチ・ドーピング研修会	福島県剣道連盟	NCVふくしまアリーナ	21	7月18日
アンチ・ドーピング研修会	福島県ゴルフ連盟	矢吹ゴルフ倶楽部	10	7月19日
スポーツリズムトレーニング教室	U-15バレー育成協議会	須賀川市中央体育館	32	7月19日
子どもの興味関心を引き出すような動きの習得について	小学校教育研究会両沼地区体育部会	会津美里町立新鶴小学校	11	7月22日
スポーツ栄養、たんぱく質の摂取、補食について	福島県学校給食研究会栄養士部会相双方部	万葉ふれあいセンター	29	7月23日
スポーツ心理学	福島県テニス協会国スポ強化指定選手	日本大学工学部	22	7月25日
アンチ・ドーピング研修会	福島県柔道連盟	田村高校	42	7月30日
けが予防のためのトレーニング・ストレッチ	福島南高等学校バスケットボール部	福島南高校	33	8月2日
アンチ・ドーピング講習	福島県野球連盟	相双リテック本社	21	8月3日
アンチ・ドーピング研修会	福島県水泳連盟	郡山しんきん開成山プール	35	8月4日
膝・腰と上手くつきあう体づくり	総合型地域スポーツクラブ岳クラブ	二本松しんきん城山プール	13	8月20日
メンタルトレーニング講習	須賀川創英館高等学校スポーツコース選択者	須賀川創英館高等学校	15	9月9日
コーチ1・コーチ2（指導員・上級指導員）更新研修会	コーチ1・コーチ2保持者	本宮市立本宮第一中学校	100	10月4日
子ども・選手への声がけの仕方	西会津町スポーツ少年団	西会津町公民館	15	10月17日
手足のケア実演及び姿勢の評価と改善法の講座	郡山健康コミュニティ	市民交流プラザビッグアイ	30	10月18日
ウォーミングアップとクールダウン（体幹トレーニング）	中教研石川支部保健体育専門部	石川町立石川中学校	7	10月28日

秋冬期間の「コンディショニング」や「健康づくり」にぜひご活用ください。

お申し込みはこちらから

