

# ジュニア アスリートスイマー メディカルチェック報告

10月21日(日)、県内のジュニアアスリートスイマーの障害予防と競技力向上を目的とし、第1回目となる「ジュニアアスリートスイマー メディカルチェック」を信州大学にて実施しました。

53名の選手に対し、午前の部では、「薬剤師によるドーピング指導」、「栄養士による栄養指導」「トレーナーによる身体計測・評価」を行いました。身体計測などを通じ、選手自身が自分の身体の状態を知ることの出来た貴重な機会になったと思います。午後の部では日本のトップスイマーをサポートされている国立スポーツ科学センター(JISS)の三富陽輔先生をお招きしご講演を頂きました。今の自分の身体の状態を知ることの大切さや、競泳選手に必要な知識、怪我を予防する為には何をしたらいいかなどご教授頂きました。選手だけでなく保護者の方々、そして私たち長野県水泳連盟医科学委員も大変多くの事を学ばせて頂きました。今回の「ジュニアアスリートスイマーメディカルチェック」を実施し、メディカルチェックは「自分の身体の状態を把握するために必要なもの」であると強く実感しました。

事前に怪我を防ぐため、また、パフォーマンスを向上させていくためにも継続的に身体をチェックをして行って欲しいと思います。これからも多くの選手をサポート出来るように医科学委員会一同努力していきたく思います。



薬剤師によるドーピング指導



栄養師による栄養指導



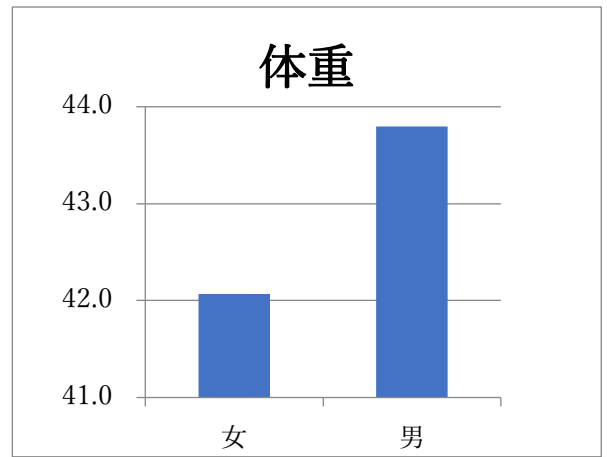
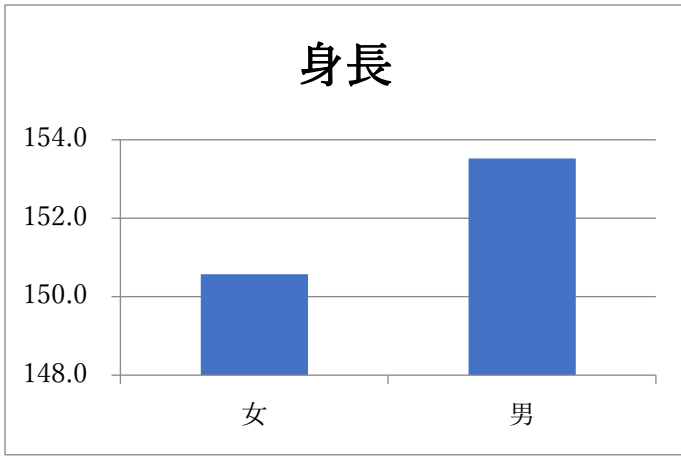
トレーナーによる計測



三富先生講演会



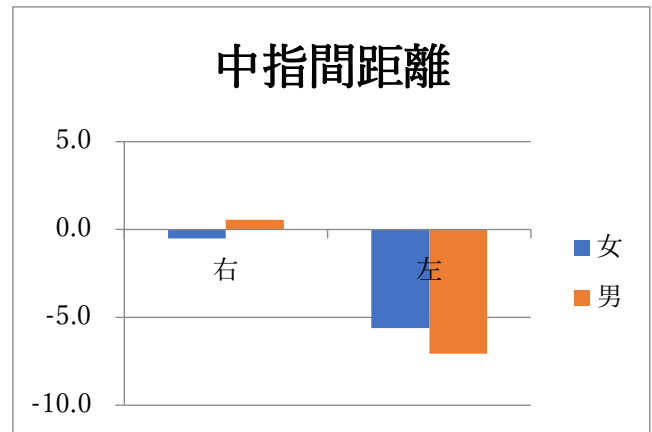
メディカルチェックスタッフ一同



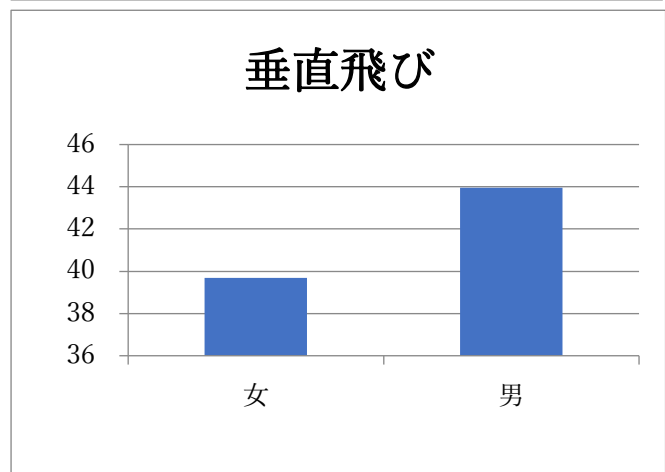
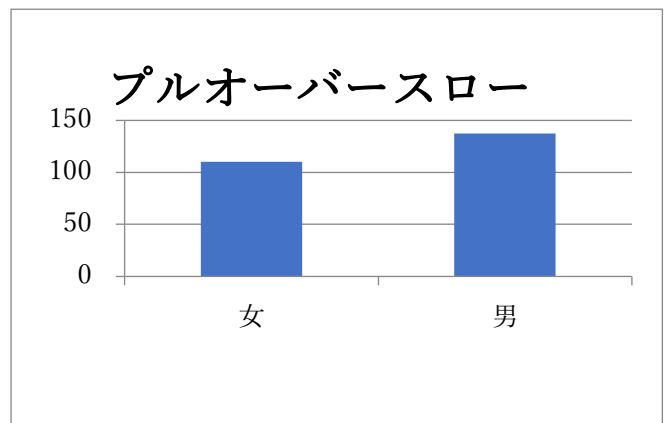
全国トップジュニアスイマーとの体格差がみられました。



中指間距離に左右差がある傾向がありました。他の柔軟性の評価は、ほぼ同様でした。



パフォーマンステストは全国トップジュニアスイマーとの力に大きな差がみられました。



※この結果は、今回参加された選手の結果ですのでご参考程度にみていただければと思います。