

長野県競技力向上対策本部医科学専門委員会サポート活動一覧

所属	領域	テーマ	内容等	対象	推奨時期	リモート対応	資料、動画対応	金額
歯科医師会		歯科全般	う蝕、歯周病について 口腔衛生、口腔ケア、親知らず	小・中・高・一般	年間（オールシーズン）	可能 対面が望ましい	不可	講演だけの場合は、基本無料
		スポーツ歯科	顎、顔面の外傷の予防 歯の外傷予防、マウスガード	小・中・高・一般	年間（オールシーズン）	可能 対面が望ましい	不可	現地で行う場合は、交通費別途
		マウスガード提供	スポーツマウスガードの提供	選手全般	年間（オールシーズン）	個別対応	不可	診察・型どり 製作・調整 15,000～ 20,000
栄養士会	基本①	スポーツ栄養学の基本	①栄養学（五大栄養素の働き）の基本と役割 ②食物の消化と栄養素の吸収・代謝 ③食事の整え方 ④補食の役割 ⑤ジュニアの成長期の栄養（小・中対象）	小・中・高・一般、指導者、保護者	移行期（オフシーズン）	可能 対面が望ましい	可	60分 15,000～
	基本②		⑥食事の量、質、タイミング ⑦日常生活のコンディショニング管理（体重、体組成測定の意義） ⑧サプリメント	小・中・高・一般、指導者、保護者	移行期・準備期	可能 対面が望ましい	可	90分 20,000～ （交通費別）
	応用	競技種目別スポーツ栄養学	①試合期に合わせた食事の考え方 ②ウエイトコントロールの留意点と調整法（増量、減量） ③冬季、夏季の環境における留意点と調整法	中・高・一般、指導者、保護者	準備期・試合期	可能 対面が望ましい	可	資料代・材料費は別途 ※料金は目安。応相談
	実習	基本的な調理実習	上記の基本や応用に基づいた調理実習	小・中、保護者	年間（オールシーズン）	実施可否は要検討	レシピのみは可	
	栄養相談	個別栄養相談	食事に関するさまざまな相談を個別に指導	小・中・高、指導者、保護者	年間（オールシーズン）	相談	面談	30分 2,000～ （交通費別） ※応相談
メンタルトレーナー	メンタル	試合で緊張しても実力を発揮するメンタルを身に着ける	落ち着くための呼吸法や心のメカニズムを理解して言葉を切り替える方法を、具体的に実験を交えながら身に付けていく。	小・中・高・一般、指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	対面が望ましいがリモートでも可能	不可	30,000 （交通費別）
	メンタル	自信を高めるメンタルスキル	自信がなければ試合には勝てない。大切な試合を前に自信を持てないとき何ができるのかを伝える。	小・中・高・一般、指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	対面が望ましいがリモートでも可能	不可	30,000 （交通費別）
	メンタル	試合に勝てる自分になる目標設定法	目標はあってもなかなか実現しないとき、一人一人がどのように自分と向き合い取り組めば勝てるチームになるのか、心理学の観点から必要な要素をおさえて実際に目標設定をする。	小・中・高・一般、指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	対面が望ましいがリモートでも可能	不可	30,000 （交通費別）
	メンタル	メンタルトレーニング技法	あがりの克服、不安の克服	選手全般・指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	対面が望ましいがリモートでも可能	不可	30,000 （交通費別）
アスレティックトレーナー長野県協議会	傷害予防	ジュニア期における傷病予防	腰痛やジャンパー膝、疲労骨折等予防に必要な筋力トレーニングやストレッチの方法について指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	要相談	基本不可	15,000 （交通費別）
	トレーニング	アスリートに必要な体幹トレーニング	パフォーマンスが上がるための体幹トレーニングを指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	要相談		15,000 （交通費別）
		パフォーマンス向上のためのトレーニング	体力特性や競技特性を考慮したトレーニングを指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	要相談		15,000 （交通費別）
	テーピング	テーピング講習会	基本的なテーピングの巻き方を指導	指導者	年間（オールシーズン）	要相談		15,000 （交通費別） （テーピング代金別）
	応急救置	BLS	CPRとAEDの使用法についての指導	指導者	年間（オールシーズン）	要相談		要相談
	コンディショニング	コンディショニング	コンディショニングについての指導	中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	要相談		15,000 （交通費別）

所属	領域	テーマ	内容等	対象	推奨時期	リモート対応	資料、動画対応	金額
(公世) 長野県柔道整復師会	日常的なケアについて	スポーツ外傷によるケガや痛みの早期回復	ケガや痛みに対する施術及び早期回復や予防法の指導 県内の施術所一覧：  公益社団法人 長野県柔道整復師会 HP お問合せ先：事務局 長野市大字安茂里宇伊勢宮2167-9 TEL.(026) 224-6800(代表) 、FAX(026) 224-7575 ＜接骨院・整骨院について＞ 公益社団法人 日本柔道整復師会HPより 	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	不可	不可	健康保険適用（保険外については施術所に直接確認）
鍼灸師会	障害予防	最新の医科学トレーニングと東洋医学に基づくジュニア期の競技力向上と体づくり	ジュニア期の中長距離ランナーを対象に、選手一人一人の特性やスポーツ障害に合わせてストレッチ指導と身体の使い方を指導 アップジョグから動的ストレッチ、流しをいれ本練習の指導 練習後のクールダウン時に、選手一人一人の特性やスポーツ障害に合わせてストレッチ指導と身体の使い方を指導	中・高	年間（オールシーズン）	少人数6名程度	不可	60分 30,000 (交通費別) ※応相談
	障害予防	睡眠障害、胃腸障害等への対処	東洋医学によるセルフケア	中・高	年間（オールシーズン）	不可	不可	
	東洋医学	ジュニア期の科学的なトレーニングと東洋医学に基づく身体作り	スポーツ障害の発生しづらい体づくりや、ジュニアアスリートの身体の成長を手助け 体の保持機能の向上や体幹づくり、柔軟性の向上を目的としたトレーニング	中・高	年間（オールシーズン）	可能	不可	
理学療法士個人もしくは協力スタッフでのサポート	パフォーマンス	パフォーマンス向上のためのウェイトトレーニング指導	競技特性と時期を考慮したウェイトトレーニングの導入方法と指導 安全かつ効果的にウェイトトレーニングを実施するための方法	高、一般	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	不可	一部可	15,000 (交通費別)
	パフォーマンス	オーバーヘッドスポーツのスクリーニングテスト	オーバーヘッドスポーツに必要な身体機能に特化したスクリーニングテストの実施 結果から障害予防とパフォーマンス向上のための指導	中・高、一般	移行期（オフシーズン）	不可	結果のみ可	選手1名に付き検査料 3,000(結果シート込)
	パフォーマンス	基礎的な体幹トレーニング指導	全競技対象。スポーツで必要な体幹の安定のためのトレーニングの指導（Base 1）	中・高、一般	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能 対面が望ましい	一部可	15,000 (交通費別)
	パフォーマンス	パフォーマンス向上のための応用的な体幹トレーニングの実施	全競技対象。スポーツで必要な体幹の安定性を担保しつつ動きの中での体幹トレーニングの指導（Base 1 終了者もしくは一般的な体幹トレーニングがしっかりマスターされている選手対象）	中・高、一般 (Base 1 終了者もしくはそれに相当する選手)	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能 対面が望ましい	一部可	15,000 (交通費別)
	パフォーマンス	パフォーマンス維持・セルフコンディショニングのためのオンライントレーニング	パフォーマンス維持・セルフコンディショニングの方法をオンラインで指導	小・中・高、一般	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能	不可	15,000 (交通費別)
	コンディショニング	チームコンディショニングサポート	競技現場・練習でのコンディショニング・ケアのサポート	小・中・高、一般	年間（オールシーズン）	不可	不可	応相談
理学療法士会	障害予防	部位別・障害の特性と身体的特徴、その対処方法	肩・肘・腰をターゲットにそのメカニズムと身体的特徴、指導者が知っておくべき選手への指導方法	指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能 対面が望ましい	一部可	15,000 (交通費別)
理学療法士会	障害予防	オーバーヘッドスポーツの障害に対する知識	オーバーヘッドスポーツ（野球・テニス・バレー・バドミントンなど）でよく遭遇する肩・肘の痛みのメカニズムと身体的特徴、予防的なエクササイズについての指導	選手全般、指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	不可	一部可	15,000 (交通費別)
	障害予防	コンタクトスポーツの障害、傷害予防	サッカー・バスケットボール・剣道・柔道、空手、ラグビーなどコンタクトスポーツでよく遭遇する障害、傷害のメカニズムと身体的特徴、その予防方法、トレーニング指導	選手全般、指導者	年間（オールシーズン）	不可	一部可	15,000 (交通費別)
	障害予防	スポーツで遭遇する腰痛に対する基礎知識	様々なスポーツで遭遇する腰痛のメカニズムとその身体的特徴、予防的エクササイズについての指導	選手全般、指導者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	不可	一部可	15,000 (交通費別)
	パフォーマンス向上	パフォーマンスを目的とした体幹トレーニング	様々なスポーツでのパフォーマンス発揮のための体幹トレーニングの指導	選手全般、指導者	年間（オールシーズン）	不可	一部可	15,000 (交通費別)
	コンディショニング	各競技大会におけるコンディショニングサポート	各競技団体の大会期間中のコンディショニングサポート	中・高・一般	試合期（トップシーズン）	各競技団体の大会要項に準ずる	不可	15,000/day
	啓蒙	ポッチャに対する啓蒙活動	ポッチャに関する活動、バラスポーツ全般に関する活動	バラスポーツに興味のある健常者	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	要相談	一部可	15,000 (交通費別)
	障害予防	腰背部痛に対する基礎知識とトレーニング指導	高校野球選手を対象とした腰背部痛に対する講義とトレーニング指導	高校野球選手	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能 対面が望ましい	一部可	15,000 (交通費別)
	コンディショニング	栄養指導	高校野球選手を対象とした栄養に関する基礎知識や食事摂取のタイミングについての講義	高校野球選手	移行期・準備期が望ましいが、オールシーズンも可能	可能 対面が望ましい	一部可	15,000 (交通費別)

所属	領域	テーマ	内容等	対象	推奨時期	リモート対応	資料、動画対応	金額
N P O 法人 ジャパン・アスレチック・トレーナーズ協会長野県支部	応急処置	1次救命の基本	CPRとAEDの使用法についての指導	指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		応相談
	応急処置	現場での怪我や障害に対する初動対応	怪我や障害に対する近隣の各施術所での応急処置および施術・加療と医療機関への連携	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	不可		各施術所での保険診療または自由診療
	全て	個別対応によるサポート	怪我や障害の早期改善・パフォーマンス向上・コンディショニング等について近隣の各施術所での個別対応	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	不可		各施術所での保険診療または自由診療
	傷害予防	ジュニア期の身体の特徴と障害予防	ジュニア期の身体の特徴と障害予防に必要なトレーニングやストレッチの方法について指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	傷害予防	セルフコンディショニングのためのトレーニング	パフォーマンス維持・セルフコンディショニングの基礎を指導	小・中・高、一般	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	コンディショニング	コンディショニングとは？	コンディショニングの意義と基本的な内容の指導	中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	コンディショニング	リコンディショニングの基礎と意義	試合後・練習後のリコンディショニング指導	中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	パフォーマンス	パフォーマンス向上を目的とした体幹トレーニング	パフォーマンスを上げるための基本的な体幹トレーニングを指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	テーピング	テーピング講習会	基本的なテーピングの巻き方を指導	小・中・高・一般、指導者	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		90分 30,000 (交通費別)
	コンディショニング	チームコンディショニングサポート	競技現場・練習でのコンディショニング・ケアのサポート	小・中・高、一般	年間（オールシーズン）	対面が望ましい		応相談
	コンディショニング	各競技大会におけるコンディショニングサポート	各競技団体の大会期間中のコンディショニングサポート	中・高・一般	試合期（トップシーズン）	対面が望ましい		応相談