2026 年 10 月 22 日

体調管理に関するビデオ講義の公開について

医科学委員会では、競技力向上と選手層の拡充を目指し、アスリートとして不可欠な体調管理に関する基礎知識をまとめたミニ講義動画を作成いたしました。日々の練習やコンディショニングに役立つ内容となっていますので、選手の皆さんはもちろん、コーチ・関係者の方々もぜひご覧ください。

■ラインナップ

① ローイング競技に必要な栄養の取り方 ～強い体は食事から～

- ローイング競技に求められる身体づくりの基礎として、栄養の重要性と具体的な食事の考え方について解説します。競技力向上を目指す選手、コーチ、関係者の皆さまにおすすめの内容です。
- **視聴時間：** 30 分 10 秒
- **主な内容：**
    1. 体づくりに必要なこと
    2. アスリートの食事の大切さ
    3. エネルギー消費量を知る
    4. 毎日の食事
    5. 水分補給
- **動画 URL：** https://youtu.be/kqc6gK-P3RA

② ローイング競技の障害と予防

ローイング競技に多くみられる整形外科的疾患や故障について、原因、対処法、そして予防のポイントを解説します。日常のトレーニング管理やセルフケアにぜひお役立てください。

- **視聴時間：** 17 分 35 秒
- **主な内容：**
    - まめ、たこ、腱鞘炎への対策
    - 肘、肩、股、膝関節の痛み
    - 腰痛の管理
    - 体幹部痛（肋骨疲労骨折）の予防
- **動画 URL：** https://youtu.be/Ri8NOMAmdI0

③ 女性アスリートの諸問題 ―貧血について―

女性アスリートに比較的多くみられる**貧血**について、基礎知識から予防・対策までを分かりやすく解説します。

選手本人だけでなく、指導者や保護者の方にも知っていただきたい内容です。

- **視聴時間：** 12 分 39 秒
- **動画 URL：** https://youtu.be/KSOer8neQAk

④　アスリートのオーラルケア

アスリートは、口呼吸やスポーツドリンク・補食の多用で唾液が減り、口腔内が酸性化しやすいため、一般の人以上にむし歯など、口腔トラブルのリスクが高いとされています。

本ビデオでアスリートの口腔内疾患と対策を詳しく解説します。

- **視聴時間：** 24 分 32 秒
- **主な内容**

1.う蝕(虫歯)と歯周病
2. アスリートのう蝕、歯周病増悪因子
3. 噛みしめ等による歯の傷害
4. 競技に支障を起こし得る口腔疾患
5. 主な口腔粘膜疾患
6. 歯牙、口腔スポーツ外傷

- **動画 URL：** https://youtu.be/NzMBJAEW4I8

JARA 医科学委員会