

Dinner Meeting II in Inter-College 2015

【日時】 2015年8月21日(金) 17:30～20:30
【場所】 戸田公園管理事務所2F 研修室
【参加費】 1,500円(夕食代)
【その他】 参加を希望される方は、日本ボート協会 堀沢 (kyogi@jara.or.jp) までメールでお知らせください(人数の事前把握およびセミナー時の資料を後日送付する際に利用いたします)。



Photo: U-23 World Championship (Chiaki, Tomita)



【スケジュール】

17:45～開会, 夕食会

18:00～Session I (竹内氏, 仙石氏)

19:15～Session II (石川氏, 松澤氏)

Session I: 他競技からの情報提供

たけうち てっぺい

18:00～18:30 竹内 鉄平氏 (株式会社ライアーティスト代表)

「トライアスロンに学ぶクロストレーニング」

スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(マラソン)の3つの持久性スポーツを連続して行うトライアスロン。3つで一つの競技という特性上、クロストレーニング効果を狙ったトレーニングプログラムを組む必要があります。そのクロストレーニングのノウハウをボート競技に導入している事例として、デンソーボート部のバイクトレーニングについて、お話をさせていただきます。

せんごく やすお

18:30～19:00 仙石 泰雄氏 (筑波大学体育系助教・水泳部監督)

「競泳競技における高強度トレーニング」

競泳競技のトレーニングは伝統的に「トレーニング量」の多さが特徴とされてきました。しかしながら、近年様々な研究結果を基に「トレーニング強度」を高めることの重要性が指摘されています。今回セミナーでは、筑波大学水泳部が実施している高強度トレーニングの理論および高強度インターバルトレーニングの内容について説明し、そのトレーニング効果を紹介いたします。

いしかわ まさかず

18:15～19:45 石川 雅一氏 (日本ボート協会医科学委員)

「女性とスポーツ～医学的知見～」

女性の体内では、思春期を正常に経過することで妊娠するために必要な秩序正しいホルモン分泌機構を維持しようと調整が取れます。思春期以前から、あるいは思春期に激しいスポーツをすることでこのホルモン分泌機構が完成されなかったり、思春期以降でもスポーツによってホルモン分泌が乱れてしまうことがあります。無月経や無排卵性月経周期などの月経周期異常をアスリートの宿命と捉えて放置してはいけません。競技生活をやめて自然回復を待つこともできますが、ホルモン分泌パターンを把握し、補正しながら競技を続けていくことは可能です。同様に月経に伴う痛みなどの随伴症状も改善が可能です。不安を取り除きさらなるパフォーマンス向上を目指しましょう。

まつざわ かく

19:45～20:15 松澤 岳氏 (日本ボート協会医科学委員, 東北大学漕艇部女子部ヘッドコーチ)

「ボート競技の障害と予防」

ボート競技の障害は、コンタクトスポーツとは異なり、慢性的なストレスが原因となって生じるものが多いという特徴があります。ボート競技の現場で生じる障害について、肋骨疲労骨折の話題を中心に、指導の現場で実際に経験した事例を交えながらお話しいたします。