

スポーツ関係者のための Otsuka Webinar

日時 : 2023年4月18日(火) 20:00～21:50
ツール : ZOOMウェビナー (LIVE配信)
参加費 : 無料



お申し込みは、こちらの2次元コード
もしくは、裏面のリンクからお願いいたします。

講演 I 20:00-20:40

サッカーの現場で行うメディカルの知識

～ <あたりまえ> を再考しよう ～

立教大学 スポーツウエルネス学部 教授
公益財団法人 日本サッカー協会 医学委員

加藤 晴康 先生



1995年より育成年代のトップアスリートを中心にサッカーの現場での対応を行ってきた。これまで行ってきた<あたりまえ>の処置や対応について、もう一度、それを行う理由を考えて、現場で行うメディカル対応（整形外科的処置）について、再考したい。ケガ（外傷時）にはアイシングが当たり前になっているが、アイシングが最優先ではない処置はないのか。熱中症対策には水分補給が鉄則だが、水分補給だけでは不十分な暑熱環境はあるのかなどについて検討し、一緒に再考したい。

情報提供 20:40-20:50

経口補水液OS-1について

株式会社大塚製薬工場

講演 II 20:50-21:40

運動生理学研究の最前線

～ 筋痙攣、筋肉痛、エキセントリック運動 ～

* 日本語での講演となります

Edith Cowan University (Australia),
School of Medical and Health Sciences,
Professor 野坂 和則 先生



最近の運動生理学の研究から、今までの常識とは異なることも多く見出されている。例えば、「水を飲むと筋痙攣が起こりやすくなる」ことや、「一日1回、3秒間の筋力発揮でも筋力が増加する」ことが報告されている。運動は筋肉が収縮した力が骨に伝わることによって生じる。収縮している筋肉が引き伸ばされる状態が「エキセントリック」運動であり、痙攣している筋肉をストレッチするのもエキセントリック運動である。運動後に生じる筋肉痛もエキセントリック運動が原因で生じる。エキセントリック運動トレーニングによって、筋力が向上し筋肥大が生じるだけでなく、インスリンの感受性が高まり、血液脂質動態が改善されることが示されたのも最近である。研究のいくつかを紹介し、運動に関する知識をアップデートすること、そして「運動スポーツ科学」の重要性を考える。

ご講演終了後に質疑応答の時間を約10分用意しております。

主催 :



Otsuka 株式会社大塚製薬工場