

もっと防げる!!

入場無料  
です!

# 「スポーツのケガ」

～下肢を中心に～

なかじま こうへい  
中嶋 耕平 氏

- ・国立スポーツ科学センター  
メディカルセンター 整形外科医
- ・(公財)日本オリンピック委員会  
医学サポート部門(副部門長)
- ・(公財)日本レスリング協会  
スポーツ医科学委員会(委員長)
- ・(公社)日本ウエイトリフティング協会  
スポーツ医科学委員会(委員長)



夏季オリンピック(北京、ロンドン)  
日本代表選手団本部ドクターや1999年  
よりレスリング 世界選手権、アジア選  
手権大会に帯同

おおやま たかひろ  
大山 貴裕 氏

- ・東芝病院 リハビリテーション科  
理学療法士
- ・(公財)日本体育協会公認  
アスレティックトレーナー
- ・(公財)日本レスリング協会  
スポーツ医科学委員
- ・(公財)日本オリンピック委員会  
強化スタッフ(レスリング)



2015年、レスリンググレコローマン  
男子日本代表の国際大会への帯同  
やラグビーの元Jr. JAPANトレーナー  
として活動

## 「予防」＝「パフォーマンスの向上」

スポーツ現場では誰もがより良い結果を求め、日々努力しているはずですが、当たり前のことですが、ケガをしてしまえばパフォーマンスは上がりません。スポーツにおけるケガは、ジュニア選手からトップ選手に至るまで年代を問わず重要な問題です。特に骨、軟骨、腱、靭帯などが発達中である成長期のケガは選手の将来に甚大な影響を与える場合もあります。ケガを未然に防ぐ、それは指導者にとっても非常に重要なテーマであり、実際、やり方によっては、それも十分に可能なことです。

今回の講習会では、「**下肢**」を中心にナショナルチームにも帯同した実績のある中嶋先生と大山先生をお呼びして、スポーツにおけるケガへのアプローチ方法を学びながら、ケガの予防としても用いられるアスレティックリハビリテーションの実演とあわせて紹介してもらいます。この機会にスポーツのケガに対する理解と考えを深めましょう!

日時

**11月17日 (火)**

第1部(講義) 18:30-19:10(受付18:00から)  
第2部(実演) 19:25-20:45

会場

東京体育館 第一会議室(講義)、サブアリーナ(実演)  
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口  
JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分  
監督、コーチ、トレーナー等の指導者、また指導者を  
目指している方等【定員50名】

対象

申込

ファクシミリまたは電子メールで受付いたします。  
裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し  
込みください。(電子メールの場合は同様の事項  
を記入して送信してください。)

**当日は、アリーナでの実演もありますので、  
室内履きをご持参ください。**

ファクシミリ番号 03-5413-6926

電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

ホームページ  
URL

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

問合せ

(公財)東京都スポーツ文化事業団  
競技力向上事業担当  
電話番号 03-5413-6923