



第 1 回北海道大学スポーツトレーニングセンターシンポジウムの 開催について（お知らせ）

開催概要：各分野の専門家をお呼びして、筋力トレーニングの必要性や方法、また経験や科学的根拠を徹底的に話し合い、北海道を拠点にしているスポーツ選手が少しでも成績を上げられるように、医療から競技、経験から科学までを繋げるトークバトルを行います。

開催趣旨：スポーツ選手にとって、筋力トレーニングは不要？それとも選手により必要？必要ならどんなトレーニングが良い？などのヒントが見つかるよう各分野の専門家をお呼びして、筋力トレーニングの必要性や方法などを徹底的に話し合い、各界の有識者から情報を引き出します。

日 程：2015 年 2 月 14 日（土）13：30 ～ 16：40

場 所：北海道大学学術交流会館大講堂（札幌市北区北 8 西 5） JR 札幌駅より徒歩 10 分

担当講師：北海道大学 准教授 寒川 美奈
国際武道大学 准教授 笠原 政志
関西医療大学 講 師 辻 和哉
福島大学 教 授 川本 和久
首都大学東京 准教授 山内 潤一郎

参加対象者：医療から競技者・指導者まで筋力トレーニングに関心のある方全て

募集人数：先着 300 名

参加費：無 料

主 催：北海道大学 スポーツトレーニングセンター

申込方法：当日、会場にて受付します。直接会場へお越しください。

お問い合わせ先

北海道大学 スポーツトレーニングセンター

TEL：011-706-5590 （電話受付時間：平日 10:30～17:00）

E-mail：sports-c@academic.hokudai.ac.jp URL：<http://life1.high.hokudai.ac.jp/sports>

スポーツ選手に筋力トレーニングは必要なのか？

～リハビリテーションから競技力向上まで～

「ウェイト・トレーニング」、「スタビライゼーション」、「ファンクショナル・トレーニング」、「スロー・トレーニング」・・・最近、筋力トレーニングの方法に関する情報があふれています。また、「筋肉をつけたら硬くなる」、「〇〇選手は筋トレしなくても強いらしい」、「成長期に筋トレすると背が伸びないよ」など、筋力トレーニングをしなくてもよいとする噂も耳にします。

スポーツ選手にとって、筋力トレーニングは必要ないのでしょうか？

選手によって必要だったり、要らなかったりするのでしょうか？

必要だとしたら、どんなトレーニングをすればよいのでしょうか？

本シンポジウムでは各分野の専門家をお呼びして、筋力トレーニングの必要性や方法、また経験や科学的根拠を徹底的に話し合いたいと思います。ここ北海道を拠点にしているスポーツ選手が少しでも成績を上げられるように、医療から競技まで、また経験から科学までを繋げるトークバトルを行います。

明日から、いや今日から使える情報を、各界の有識者から引き出します。

主 催：北海道大学スポーツトレーニングセンター

日 程：2015年2月14日（土）

～13:30 受付

13:30～15:30 シンポジストによる講演

寒川 美奈 先生 「リハビリテーションにおける筋力トレーニング（仮）」

（北海道大学准教授、理学療法士、日本体育協会公認AT）

笠原 政志 先生 「リハビリと競技を繋げる筋力トレーニング（仮）」

（国際武道大学准教授、北海道大学高等教育推進機構客員教員、日本体育協会公認AT）

辻 和哉 先生 「合理的な動きにつながる筋力トレーニング」

（関西医療大学講師、日本体育協会公認AT、鍼灸師）

川本 和久 先生 「速く走るための筋力トレーニング（仮）」

（福島大学教授、福島大学陸上競技部監督）

山内潤一郎先生 「筋力トレーニングによるパワー獲得の科学的根拠（仮）」

（首都大学東京准教授、フィジカル・フィットネス・スペシャリスト）

15:30～15:40 休憩

15:40～16:40 シンポジウム「正しい筋力トレーニングって何なんだ？」

指定発言者：山口 太一 先生（酪農学園大学准教授）

会 場：北海道大学学術交流会館大講堂

参加費：無料

対 象：医療から競技者・指導者まで筋力トレーニングに関心のある方全て

先着 300 名

※ 終了後に情報交換会（懇親会）が予定されております。詳しくは同封の案内をご覧ください。

【講師紹介】

寒川 美奈 先生（北海道大学准教授）

札幌医科大学衛生短期大学部理学療法学科卒業、札幌医科大学大学院保健医療学研究科博士課程後期修了（博士（理学療法学））。傷害発生状況の調査や受傷による運動機能への影響、傷害発生原因の追求を通して、スポーツでの傷害発生予防に向けた研究に取り組んでいる。また、女性の骨盤底筋等への運動療法について研究を進めている。日本体育協会公認アスレティックトレーナーで、ソチ冬季オリンピックにもスキー・フリースタイルのトレーナーとして帯同。

笠原 政志 先生（国際武道大学准教授、北海道大学高等教育推進機構客員教員）

国際武道大学体育学部卒業、鹿屋体育大学大学院博士後期課程修了（博士（体育科学））。日本体育協会公認アスレティックトレーナー。国際武道大学トレーナーチームヘッドコーチ。ゆめ半島千葉国体硬式野球会場チーフトレーナー。Rescue2010 日本代表チームアスレティックトレーナー。トレーニングと柔軟性について研究と実践例を数多く持つ。アスリートのフィジカルチェックについても造詣が深く、障害予防との関連を検討している。これまでの研究を活かして開発した、投球（スローイング）フォーム改善のためのトレーニングドリル集『投げドル』（COSYS）が好評。

辻 和哉 先生（関西医療大学講師）

大阪体育大学卒業、大阪府立大学大学院経済学研究科経営学専攻修了。関西医療大学ではスポーツコーチング論や、アスレティックトレーナー養成を担当。大阪マラソン医事・救護専門部会委員。日本体育協会公認アスレティックトレーナー、日本体育協会公認クラブマネージャー、日本トレーニング指導者協会上級指導者。筋バランスなどの身体状態にあわせたトレーニングに定評あり。鍼灸師の資格も有する。これまでに、阪神タイガース臨時トレーナー、阪神タイガース臨時コンディショニングコーチ、パンパシフィックリムラグビー日本代表トレーナー、陸上競技選手権日本代表トレーナーなどを歴任。現在も、野球、ラグビー、陸上競技など幅広い競技でトップレベル選手のトレーナー活動を行っている。

川本 和久 先生（福島大学教授）

筑波大学卒業、筑波大学大学院修了。福島県立医科大学大学院博士課程修了（博士（医学））。福島大学陸上競技部監督として、雉子波秀子（現二瓶）、池田久美子（現井村）、丹野麻美（現千葉）、吉田真希子、久保倉里美などを指導。多くの日本記録を更新している。また、指導してきた選手は選手寿命が長く、記録を更新し続けることが多い点が他の指導者と一線を画す。『どの子ものびる運動神経 小学生編』（共著、かもがわ出版）、『2時間で足が速くなる！ 日本記録を量産する新走法 ポン・ピュン・ランの秘密』（ダイヤモンド社）、『福島大学陸上部の「速い走り」が身につく本 あらゆるスポーツに応用できる「川本理論」のすべて』（マキノ出版）などの著書も多数。

山内潤一郎先生（首都大学東京准教授）

Santa Barbara City College (USA) にてスポーツ医学、体育学、エクササイズ科学准学士号を取得。University of Wollongong (AUS) にて人間行動科学学士号、エクササイズ科学修士号を取得。東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系にて博士号(Ph. D.)取得。日常やスポーツの動きと高い関連性の高い筋機能の特性と加齢に伴う筋機能の変化の解明、それらに伴うスピード-ストレンクス(パワー)トレーニングの理論と実践応用の追究を主なテーマとして研究に取り組んでいる。研究を行う傍ら、スポーツサイエンティスト、パーソナルトレーナー、マッサージセラピストとしてアスリートのパフォーマンス向上、一般人のシェイプアップやリハビリテーションなどの現場におけるフィットネス/コンディショニング指導等で活動。