

第2回

スポーツ健康医科学推進機構・医学部スポーツ医学研究室 共催

スポーツ従事者・医療従事者のための

アスリート

コンディショニング

セミナー

アスリートの体力消耗に応じた

リカバリーストラテジー Up to date

～RED-Sってなに？GPSデータをどう読みとる？～

1. オーダーメイドで考えるリカバリーストラテジー

～障害・RED-Sの予防を中心に～

小松 孝行 (順天堂大学医学部スポーツ医学研究室)

2. 明日からのコンディショニングに生きる栄養管理の実際

小林 唯 (國學院大學人間開発学部 健康体育学科)

3. 外傷・障害予防を意識したトレーニング負荷の管理

～トレーニング効果を最大限に活かすために重要なこと～

岩崎 裕介 (横浜キヤノンイーグルス S&Cコーチ)



総合司会：齋田 良知 (順天堂大学医学部スポーツ医学・再生医療講座)

山崎 一彦 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

2023年6月14日(水) 18:30～20:00

開催方法 オンライン開催

参加費 無料

参加資格 学内外どなたでもお申込み可能

申し込み方法

①フォーム (<https://forms.gle/DF3M29ZFH7mhZqTV7>)

右記の二次元コードより申し込み。

②申込者にはセミナーURLをメールにてお知らせします。



問い合わせ/スポーツ健康医科学推進機構 jasms@juntendo.ac.jp

JASMS