

日本卓球協会 スポーツ医・科学委員会相談ブース

(1) スポーツ傷害相談

日本卓球協会スポーツ医・科学委員会に所属する日本スポーツ協会公認スポーツドクターが、幅広い年齢層やレベルの卓球人に対して、卓球に関する様々な外傷・障害について相談を受けつけるとともに、内容に応じた対処法をアドバイスいたします。



身体を守る基本的な3つの心得

- ① 自分の身体の特徴を知り、用具を選択しよう！
- ② 自分の身体の異常を感じ、早めに対処しよう！
- ③ 競技としての卓球を甘く考えず、身体を鍛えよう！

卓球は幅広い年代で手軽なスポーツとして始められるが、競技としては奥が深く、練習内容や練習時間によっては故障もあり、時にはケガもします。選手や愛好家にとって、故障は経験したくないものですが、限度を越えて動作を繰り返すと身体は壊れるものです。適切な練習時間と休息は必要です。自分の身体に何らかの違和感を覚えたなら、早めに指導者と相談し、医療機関で診断してもらうことも大切です。全日本選手権は多くの選手や愛好家が観戦に訪れる大会ですので、日本卓球協会がブースを設けて、卓球人の故障やケガについての相談を受けつけています。日本の卓球競技の開始年齢が低下し、技術指導優先の反復練習により、打球回数が圧倒的に多くなる傾向にあるため、疲労性障害が増えています。選手だけではなく、愛好家の方々も、故障して好きな卓球ができなくなるないように、早めに対処しましょう。医・科学ブースでは、大会期間中、採血不要のヘモグロビン値の無料検査も行っています。わずか1分で貧血の有無をチェックすることができます。どうぞ、お気軽に立ち寄りください。

(2) スポーツ栄養相談

競技力を向上させ、元気に卓球を続けるための食事の方法について、管理栄養士が皆さんの悩みなどを一緒に考え、アドバイスします。



食事の内容を変えることで、ライバルに一步差がつく強い身体を獲得することも可能になります。健康な身体で卓球を続けるためには、日々の食生活がとても大切です。競技者のみなさんはもちろんですが、競技者を支えるサポートスタッフ、ご家族のみなさんも相談コーナーを大いにご活用ください。大会期間中は、卓球のトップ選手達を指導している公認スポーツ栄養士が皆さんの食事や健康上の悩みにお応えします。また。卓球競技のための食事のガイドブックを差し上げています。

ご相談内容の例としては・・・

- もっと体を大きくしたい！
- もっとスタミナをつけたい！
- 補食のとり方がわからない
- 夜の練習と夕食の時間のタイミングがわからない
- 試合の日の食事のとり方を知りたい
- アレルギーがあって困っている
- 最近太ってしまった！
- 健康診断の結果が悪化していて心配
- 練習中の飲み物は何がよいのか？
- 食が細いのでもっと食べて欲しい
- どのような料理を作ればいいのかわからない
- 食意識を変えるためのテクニックとは?.....etc.