



# 事務局ニュース

5号

2016.7.28

リオ五輪まであと一週間、ワクワクします。水泳は、開会式翌日から競技が始まります。寝不足にならないよう注意しましょう。

## 愛知県ジュニア選手権水泳競技大会

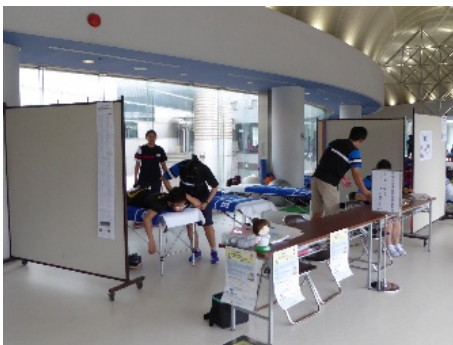
7月16日・17日

愛知県選手権に続き、ジュニアの頂点といえる大きな大会が日本ガイシアリーナで2日間に渡り行われました。決勝は、一人一人コールされながらの入場。雰囲気慣れてきたこともあり、物おじせず、大人顔負けの振る舞いに、若干楽しみを感じました。

大会では、中川 果音(名古屋SC)さんが女子11・12歳区分、200m個人ドレで愛知県学童新記録を樹立したほか、30個の大会新記録が出ました。

16日 16個(男子7個・女子9個)      17日 14個(男子11個・女子3個)

中でも、加藤 晃成(豊橋SS)くんは、2日間で6種目・10個(予・決含む)の大会記録を樹立し、来月行われる全国J0では大いに期待が持てます。



5名のトレーナーとスポーツファーマシストによるサポート活動

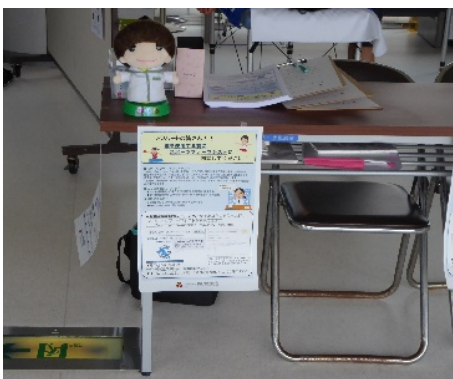
### 医・科学委員会のメンバーによるサポート活動

2階のフロアを使用し、より速く泳ぐためのコンディショニングづくりのアドバイスとアンチ・ドーピング関連のお薬相談を行った。予約申し込みがほぼ満杯で、選手及び皆さんの関心の高さを実感した。

トレーナーエリアでは、ストリームラインのチェック、コンディショニングでのストレッチ及びエクササイズ指導を行った。レース前の選手からは、「肩を動きやすく・足が重いので軽くしてほしい」などの要望。レース後は、コーチ・父兄から「選手一人のできるエクササイズやストレッチの指導」を教えてほしいという意見が多数あった。小学生低学年への対応や予約方法などでいくつか課題が残ったが、大変好評で、次回を待ち望む声が多くも聞かれた。今後もできるだけ多くの大会でトレーナーのオープンブースを設置したいと考えている。

初めての試みとしてお薬相談を実施した。相談は、喘息・頭痛薬・アレルギー剤・風邪薬・サプリメントなど23件あり、実際によく病院で処方される(ドーピング違反となる)医薬品や吸入器を見せて解答した。「えっ?これは禁止薬物なの?」と驚かれる場面もあった。同時に行ったアンケート・クイズ協力者には、市販の風邪薬の注意点・JADA(日本アンチ・ドーピング機構)のホームページでの薬の検索方法など伝え、さらにJADAの認定商品(ドリンク・サプリメント)などを写真や実物で紹介した。皆さん、最後まで真剣に聞いてくださり、予想以上の成果が得られたと思う。自分の体に入る薬やサプリメント、食品に気を付けるきっかけにさせていただけるよう、相談や発信をしていきたいと思う。

医・科学委員会では、今後もコンディショニングやアンチ・ドーピングに関する情報を大会会場などで発信しますので、ご活用ください。



田中久恵スポーツファーマシスト(薬剤師)によるお薬相談

## 事務局夏季休業のお知らせ

8月11日(木)~16日(火)

土・日曜日を含む8月11日(木)から16日(火)

まで事務局は不在になります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## お願い

8月は、4年に1度のオリンピック、全国大会と楽しみいっぱい!

是非、皆さんの体験・感動をお聞かせください。

文章(200~400字程度)    カット絵(10センチ四方・はがき)    写真(データ)など  
送り先    (一社)愛知水泳連盟事務局

464-8691 名古屋市千種区・千種郵便局私書箱25号

E-mail: info@aichisuiaren.jp

\*9月のスプリント大会にお持ちいただいてもオーケーです