

Sports Forum21 The Baseball

第6回 スポーツフォーラム 21 The Baseball メインテーマ：「一疲労回復」

日時：2006年1月8日（日）

会場：パシフィコ横浜 会議センター 5階

2006年1月8日（日）

受付開始（9：30～）

セッション1 現場でどう対応しているのか 10：00～12：00

司会：千葉慎一（昭和大学藤が丘リハビリテーション病院）

菊地広保 千葉ロッテマリーンズ トレーナー
草場昭宏 トヨタ自動車硬式野球部 トレーナー
土橋恵秀 トレーナー
和田 毅 福岡ソフトバンクホークス 投手

————— 昼食 —————

12：00～12：30

セッション2 疲労回復 どう対処するか 12：30～17：00

司会：筒井廣明（昭和大学藤が丘リハビリテーション病院）

- 1 性格別に見るストレス対処法 変貌するストレス社会と観戦者意識
徳永雄一郎 医療法人新光会不知火病院理事長・院長、福岡大学医学部臨床教授
- 2 競技力向上のための休息のあり方
橋本 通 昭和大学藤が丘リハビリテーション病院循環器内科助教授、日本体育大学校医

————— コーヒーブレイク —————

- 3 アスリートの疲労回復に関する正しいサプリメントテーション
コンディショニングの落とし穴の見つけ方
酒井Liz智子 トータル・コンディショニング・コーディネーター
- 4 プロ野球選手に見られた疲労の実際と対応
山口光國 横浜ベイスターズ フィジカルコーチ

懇親会

主催： スポーツフォーラム 21

昭和大学藤が丘リハビリテーション病院 整形外科 上肢班

共催： 昭和大学藤が丘リハビリテーション病院 リハビリテーション部 整形班

久光製薬株式会社