

第 46 回 日本陸上競技連盟

トレーナー研修会（2022.01.16）概要

このレジュメは、第 46 回トレーナー研修会の内容で、特に現場にフィードバックが必要と考えられる内容をまとめたものです。詳細を知りたい方は、齊藤史門までご連絡下さい。

1. ドーピング関係

2022 年 1 月 1 日からの変更点(糖質コルチコイドについての厳格化など)を含め、日本陸連 H.P.の「委員会情報」→「医事委員会」に資料があるのでご覧いただきたい。

2. 東京 2020 オリンピック・パラリンピックでのトレーナー活動について（報告）

さまざまな報告がなされたが、県陸協レベルで参考になるのは暑熱対策についてだと思われる。スポーツ活動中に起きる労作性熱射病については、救急搬送までの間に水分補給と共に全身冷却を施すと生存率が 100%になる、との報告がある。具体的には、1m×2m ほどのビニールないしプラスチック製プールに 10～15 分浸漬させる方法がある(アイスバス)。接地スペースを確保できない場合は、氷水に浸したタオルを全身に巻くアイスタオルも有効である。静岡陸協主催の競技会においては、アイスタオルの導入が現実的であろう。

以上