

2002 年 陸連トレーナーセミナーを受講

ある日、山形県の陸上 100 m の記録保持者が治療に来た。

彼の希望するコンディショニングを、
僕はまだ提供できるレベルになかったので、
日本陸連が主催するトレーナーズセミナーを受講した。



3 日間の集中研修は**国立スポーツ科学センター**が会場だった。

- ドーピング対策
- 整形外科・婦人科疾患
- 栄養学・バイオメカニクス
- コンディショニング・リハビリ
- 救急法 などトレーナーとしての基本的な知識を教わった。

国際大会と同じ仕様のバイキングレストランで、
栄養バランスとカロリーを計算しながら食事をする体験もした。

学びを実践へ

これをきっかけに、審判資格も取って米沢陸協に所属し、
翌年から年に数回陸上競技会の医療活動が続けている。
鍼灸臨床では見ないケガの新鮮例に遭遇するため、私の対応力が鍛えられている。