

こんな時…

# スポ Spo ken 医 検

## スポーツ医学検定

スポーツ医学検定とは…

一般の人を対象にした、  
身体のことやスポーツによる  
ケガの知識を問う検定試験です。  
本検定で得られた知識を、

- ①ケガの予防
- ②ケガからの競技復帰
- ③競技力の向上に活かします。

第3回  
受検者  
募集中

# 第3回 あらゆるスポーツに関わる皆さまへ スポーツ医学検定

～スポーツのケガを減らし、笑顔を増やす～

開催日 **5.20** 日  
2018.

2018年3.28 水 申込締切  
※WEB検定実施中(初級のみ)

会場

東京会場  
東京有明医療大学(江東区有明 2-9-1)

横浜会場  
関東学院大学(横浜市金沢区六浦東 1-50-1)

群馬会場  
育英メディカル専門学校  
(前橋市古市町 1-35-6)

大阪会場  
近畿医療専門学校(大阪市北区西天満 5-3-10)  
大阪医療福祉専門学校(大阪市淀川区宮原 1-2-14)

福岡会場  
福岡リゾート&スポーツ専門学校  
(福岡市博多区博多駅東 1-16-27)

【資格】誰でも受検できます。【検定料】3級4,800円 / 2級5,400円(併願 9,800円)



東京オリンピック・パラリンピック  
競技大会組織委員会 スポーツ局長  
(兼 スポーツディレクター)

室伏 広治

多くの方が、スポーツ医学の正しい知識を  
学ぶ機会を得られることを大変嬉しく思い  
ます。正しい知識は自分の健康のみならず、  
周りの人をも健康にします。是非多くの方  
に参加していただきたいと思ひます。

詳しくはコチラ  
<https://spomed.or.jp/>

スポーツ医学検定 🔍 検索

主催：一般社団法人 日本スポーツ医学検定機構  
後援：東京会場(東京都)  
横浜会場(神奈川県、横浜市市民局)  
協力：大塚製薬株式会社 セントラルスポーツ株式会社  
読売新聞社 アシックスジャパン株式会社

スポーツ医学検定  
公式テキスト



好評発売中

東洋館出版  
■Amazon・大手書店  
などで販売  
A5版 195P  
定価：1,998円(税込)

詳しくは公式ホームページを  
ご覧ください。

# スポーツ医学検定の理念

## 「スポーツのケガを減らし、笑顔を増やす」

近年、スポーツの普及には目覚ましいものがあり、日本では世界的スポーツイベントであるラグビーワールドカップが2019年に、東京2020オリンピック・パラリンピックが2020年に開催されるなど、スポーツに対する社会の関心が高まっています。しかし、これらの華々しいスポーツの舞台裏では、ケガのためにパフォーマンスが出ない選手、長期の競技離脱が必要な選手、引退を決意する選手がいるのも事実です。また、スポーツが広く根付く社会を築くには、トップレベルのアスリートのみでなく、子供から高齢者までが安全で楽しくスポーツに取り組める環境が必要です。

私たちはより安全でケガの少ないスポーツ環境を作るためには、スポーツ医学の知識をスポーツ指導者・スポーツ選手の保護者・マネージャー、そしてスポーツ選手自身に広めることが大切だと考えています。そして、「スポーツ医学検定」という取り組みを通じて、スポーツに関わる人の身体やケガに関する正しい知識を広め、少しでもスポーツによるケガを減らしたいと考えています。

本取り組みにより、スポーツ選手のケガが減少すること、そしてそれが競技力の向上につながり、日本のスポーツを強くすることに貢献できれば幸いです。

## こんな方におすすめ

### スポーツ指導者や部活の顧問の先生

各スポーツ競技に関する専門家でも、身体のこと・ケガのことを十分理解している指導者はまだ少ないのが現状です。指導者が正しい知識を身につければ、選手のケガの減少および安全性の確保につながり、そして選手やチームの競技力向上につながります。

### スポーツ選手の保護者

過度なランニングや投球動作などで痛みを感じても、コーチや監督に言い出せない子供が多くいます。この時、最初に相談する相手は親であり、自分の経験に基づくアドバイスや医療機関を受診する判断をしますが、最低限の知識を持つておくことは大切です。

### アスリート自身

スポーツに夢中の時、誰でも練習やトレーニングの努力を惜しみませんが、過度にやり過ぎてケガをしては意味がありません。競技人生の長いトップアスリートは、身体やケガのことを自分で勉強しています。まずはアスリート自身が身体のことを勉強しましょう。

### スポーツのメディカルに関わる人

スポーツのメディカルに関わる人は、裏方でアスリートを支え、スポーツに貢献したいと考えている人です。日々、進歩するスポーツ医学の知識の整理に役立ててください。また、将来スポーツのメディカルに関わる仕事をを目指す人は、勉強のきっかけにしてください。

## 各級の目安

### 3級 (ベーシック)

身体やスポーツのケガの最も基本的な知識が問われます。スポーツ医学に初めて触れる人は、ここから目指しましょう。(こんな方におすすめ：スポーツ選手自身、成長期の選手の保護者、部活のマネージャー)

### 2級 (アドバンス)

身体やスポーツのケガをより詳しくより広い知識が問われます。スポーツを指導する人はここを目指しましょう。(こんな方におすすめ：スポーツ指導者、部活の顧問、スポーツ系／体育系の学生)

### 1級 (マスター)

身体やスポーツのケガの専門的な知識が問われます。スポーツメディカルに関わる人はここを目指しましょう。(こんな方におすすめ：スポーツメディカルに関わる人・関わりたいと思っている人)

### 初級 (ビギナー)

ウェブで受験できるスポーツ医学Web検定(初級)のことです。3級相当の問題が出題されます。会場受験前のトライアルにどうぞ。



WEB 検定



日本ラグビーフットボール協会  
コーチングディレクター  
中竹 竜二

みなさん、スポーツは好きですか？するのが好き、観るのが好き、教えるのが好き、何か手伝うのが好き。何かしらスポーツに関わる全ての人を「スポーツファミリー」として考えた場合、それはとてもとても大きなコミュニティが生まれます。

スポーツの楽しさや価値が日本全体に広がっていくためには、主役である選手の「安全と安心」の担保は必須です。アスリートが安心してチャレンジできる環境を提供するためには、全ての関係者「スポーツファミリー」が怪我・病気に関する正しい知識を共有しておかなければなりません。

スポーツ医学検定は「選手の安全」を継続・進化させるための柱となるでしょう。ぜひ、スポーツファミリーを広げていきましょう。



マラソンランナー  
スポーツコメンテーター  
谷川 真理

スポーツ選手はトップを目指すほどケガのリスクをとまいます。

また、ただやみくもに練習をしてしまうほど怖いものはありません。五輪を目指していた時に腸腔靭帯炎、鷲足炎等々と右ひざを長期間に渡っての故障。走りたくても走れないジレンマは私を含め、陸上選手であれば誰もが経験することです。その時、自分の膝の知識を得るきっかけにもなりました。

スポーツ医学検定で故障をする前に正しい知識を得ることによって、未然にケガを防ぐきっかけにもつながります。自分の身体のことを知ってより長くスポーツを継続できることを願っています。



パラリンピック水泳  
東京オリンピック・  
パラリンピック競技大会  
組織委員会理事  
成田 真由美

選手は競技に集中すると、自分の体であっても冷静に判断ができない時があります。また、練習を休むことに不安を感じることも多々あります。

なので、体のこと、体のもつ可能性のこと、ケアのことなどをきちんと判断できる人が増えることは、スポーツ界のすそ野を広げることににつながります。世界に通用する選手を一人でも多く育てるためにも、スポーツを長く続けたい人を増やすためにも、スポーツ医学検定に可能性を感じています。

## 2017年5月17日水曜日のNHKニュースウォッチ9で スポーツ医学検定が報道されました。

「東京オリンピック・パラリンピックのレガシーになり得る、スポーツ界にとって大きな取り組み」  
室伏広治氏(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会・スポーツディレクター)

「スポーツに関わるすべての人に身体やケガの知識を届けたい」  
大関信武氏(一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事)

「知識をつければケガの予防にもつながる」 桑子真帆キャスター

