

整えてから鍛える ～セルフコンディショニングのススメ～

日 時

令和7年10月23日（木） 19:00～

場 所

群馬県歯科医師会館 4階第2会議室

講 師

東海大学体育学部競技スポーツ学科
准教授 小山 孟志 先生

対 象

歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、その他



今回の講師は、
バスケットボール男子日本代表や日立サンロッカーズ（Bリーグ・渋谷サンロッカーズ）などでのストレンクス&コンディショニングコーチを務めた、コンディショニングのスペシャリスト、東海大学小山准教授にお越しいただきます！

最近、身体がだるくて
疲れが抜けない...

日々の診療で首・肩が
凝り固まっている...

見て・聞いて・体験して、
身体の不調を、
エクササイズを交えながら解決していきます！

ずっと座りっぱなしで
腰が慢性的に痛い...

普段なかなか聞けない、トッパスリートに関するお話やエクササイズ等、
新感覚のプログラムです！



令和7年度群馬県歯科医師会スポーツ歯科医学推進研修会

【講演演題】

「整えてから鍛える～セルフコンディショニングのススメ～」

【講演要旨】

これまで筆者はストレングス&コンディショニング (S&C) コーチとして、バスケットボール選手を中心に、さまざまなカテゴリーのアスリートに対して、スポーツパフォーマンスの向上や外傷・障害予防を目的とした体力強化に取り組んできました。

アスリートは「より強く、より速く」を目指して、多様なトレーニングを通じて自身の身体を鍛えます。しかし、単に負荷をかけるだけでは効果が得られにくいケースもあり、その多くは身体の可動性や安定性の不足に起因しています。そのため、まず身体機能を評価し、本来備わっているべき可動性・安定性を整えることで、その後のトレーニング効果を最大限に引き出すことが可能になります。これはアスリートに限らず、子どもから高齢者に至るまで、すべての人々の“ライフパフォーマンス”の向上に応用できる考え方です。

本講演では、アスリートが実践しているコンディショニングのアプローチをもとに、ご自身でも行える簡単な身体チェックやエクササイズをご紹介します。日々の診療や生活の中で、自分の身体と向き合うきっかけとなり、健康的で活動的な日常を送るためのヒントになれば幸いです。

【講師略歴】

小山 孟志（こやま たけし）

東海大学体育学部競技スポーツ学科 准教授

1982年生まれ、長野県出身。東海大学体育学部卒業、同大学院体育学研究科修士課程修了、早稲田大学スポーツ科学研究科博士課程修了。博士（スポーツ科学）。日立サンロッカーズ（現Bリーグ・渋谷サンロッカーズ）S&Cコーチ、バスケットボール男子日本代表S&Cコーチ等を経て、2014年東海大学スポーツ医科学研究所に着任。2022年より現職。現在は東海大学にて学生アスリートのトレーニング指導に携わる傍ら、スポーツパフォーマンス向上や外傷・障害予防を目的とした研究を行っている。NSCA-CPT、CSCS、JATI 認定上級トレーニング指導者（JATI-AATI）。