

## 医・科学冊子について

令和7年11月

(一社) 愛知県弓道連盟 医・科学委員会は、弓道指導において医・科学の情報を参考にしていただくために、2014年より県内の五段以上(2022~四段以上)の講習会で医・科学講義を行っています。その内容は、2~3年に1回、冊子にまとめ受講者の方ならびに各弓道会に1部ずつ配布しています。各弓道会におかれましては、誰でも医・科学冊子を閲覧できるよう道場に置いていただき、会員の皆様の弓道修練では是非とも役立ててください。

これまでの内容は以下の通りです。

### 第1号(2014~2016) 平成28年12月

・医科学委員会設置規程	P.2
・2014 ドーピング防止	P.4
・ドーピング防止 質問と回答	P.9
・弓道のためのストレッチ体操	P.12
・筋力トレーニング(上半身)	P.13
・2015 ドーピング防止	P.28
・体の痛み~自分でできる対処法~	P.32
・筋力トレーニング(下半身)	P.33
・2016 ドーピング防止	P.39
・講義テーマ別アンケート結果	P.46

### 第2号(2017~2018) 平成31年3月

・弓道に必要なエネルギー量や栄養を考える	P.2
・栄養素と働きについて	P.3
・1日に食べると良い目安の量	P.4
・活動量の目安について	P.5
・サービング数(主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物)	P.6
・歯科医学とスポーツ	P.10
・歯と口とパフォーマンス	P.12
・弓道における噛みしめに関する調査	P.13
・歯科筋電図検査結果	P.15
・読本抜粋	P.21
・メンタルトレーニング	P.22
・八段の先生方のメンタルトレーニング (宇佐美、本多、近藤、澤田、渕元、坂本 各先生)	P.25
・メンタルについての昔の人の教え	P.31
・行射前後の血圧と脈拍の変化について	P.32
・行射前後の最低血圧の血圧差分布	P.35
・血圧のお話し	P.38
・アンチ・ドーピング	P.39
・熱中症について	P.47

### 第3号(2019~2021) 令和4年3月

・奥歯を噛みしめると	P.1
・噛みしめの影響	P.13
・筋電図活動の解析	P.21
・弓を射るときにはどのような筋肉を使っているか	P.29
・弓道人が自覚する痛み障害について	P.34
・新型コロナウィルス感染症について	P.37
・コロナ禍の熱中症予防	P.42
・アンチ・ドーピング	P.45

なお、医科学冊子第4号は、2026年春の発行を予定しております。

(一社) 愛知県弓道連盟 医・科学委員会