

# 日本水泳トレーナー会議による

## \*ドライランドトレーニング実技指導\*

### \*個別コンディショニング\*

### \*エコーを用いた肩チェック\*

「ウーマンズ・アクア・フェスティバル2017」出場選手のために、マスターズニュースの連載や「生涯現役マスターズスイマーのためのドライランドトレーニング」のDVD制作に携わっていただいた日本水泳トレーナー会議の先生方がコンディショニングブースを開設します！

#### 講師 (敬称略)

9/23(土) 岩崎佳世、及川広太、小山稔、白石勝、鈴木遼、手塚紀理子、地神裕史  
 9/24(日) 小山稔、鈴木遼、手塚紀理子、春山若葉、三村紗友理、湯浅安理、地神裕史  
 日本水泳連盟医事委員会の連携組織の日本水泳トレーナー会議という組織に所属しているトレーナーの先生方です。オリンピックや世界水泳など様々な代表チームのサポートをしている水泳選手のコンディショニングを知り尽くしているスペシャリストです。

#### 日時

9/23-24	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング	10:30~11:10	14:15~14:55	※1回約40分
個別コンディショニング	9:00~12:30	13:00~16:00	※1人約25分
エコーを用いた肩チェック	9:00~12:30	13:00~16:00	※1人約10分

#### 場所

いずれも会場1階の多目的ホールで行います。

#### 内容

医療系国家資格(理学療法士、柔道整復師、鍼灸師など)を有する指導陣です。  
 ドライランドトレーニング：競技力向上、障害予防のための「身体づくり」をお教えします。  
 ウォーミングアップとしてご利用いただいても効果的です！  
 個別コンディショニング：個別の問題点や気になる部分に対してマッサージやストレッチ、エクササイズなどを行います。  
 エコーを用いた肩チェック：肩のインナーマッスルの状態を超音波画像診断機器(エコー)を用いてチェックし、痛みの要因の分析や肩の傷害予防の運動をお教えします。

#### 参加費

無料

#### 持ち物

Tシャツ・トレーニングウェアなどを着用の上、タオルをご持参してご参加ください。

#### 申込方法

大会当日、会場1階の多目的ホールの受付へお越しください。  
 いずれも予約表がありますので、そちらへお名前を記載してください。  
**※個別コンディショニングは午前枠の受付は8:45～、午後枠の受付は12:45～**  
 競技時間・施術時間等により、ご希望の時間にコンディショニングを受けられない場合がありますのでご了承ください。なお、予約取消しの際は、必ずご連絡をお願いいたします。

#### その他

簡易カルテを記載いただき、その情報を管理・運用させていただく場合がありますのでご協力ください。