

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

「第5回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会」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)

11/25 (土) 岩崎佳世、東進一、佐々木一、鈴木遼、中嶋康成、西山新治、野矢翔太、
畠中柚佳、高田侑季、地神裕史

11/26 (日) 東進一、稲葉健太、佐々木一、手塚紀理子、西山新治、野矢翔太、小山稔、
松浦由生子、高田侑季、地神裕史

日本水泳トレーナー会議は日本水泳連盟の連携組織で、オリンピックや世界水泳の代表チームをサポートしています。水泳選手のコンディショニングのスペシャリスト集団です。

日時

11/25-26	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング	①10:00~10:40 ②11:50~12:30 ③13:30~14:10		※1回約40分
個別コンディショニング	9:00~12:30	25日 13:00~16:00	※1人約25分
エコーを用いた肩チェック		26日 13:00~15:00	※1人約10分

場所

ドライランドトレーニング：3階トレーニングフロア

個別コンディショニング・エコー：2階日本水泳トレーナー会議ブース

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2階の日本水泳トレーナー会議ブース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入してください。

※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も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。