

# 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6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** 11/24 金谷俊介、小林大峻、小山稔、野矢翔太、畠中柚香、三村紗友理  
 11/25 大辻裕樹、小林大峻、鈴木美企憲、手塚紀理子、野矢翔太、吉岡大翼、地神裕史  
 日本水泳トレーナー会議は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のサポートをしています。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	11/24-25	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング		10:00~10:40、11:50~12:30、 13:30~14:10		※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15分

※25日は競技終了時間に合わせて個別、エコーは15時までとさせていただきます。

**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** 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。