

四十肩、五十肩の原因を突き止め、効果的なトレーニングを行いましょ！

～超音波(エコー)を用いた肩のインナーマッスルチェックとトレーニング講座～

四十肩・五十肩と呼ばれる肩の痛みの原因は様々ですが、肩のインナーマッスルの損傷や、その他組織の炎症や石灰化が影響していることが多いといわれています。肩痛でお悩みのマスターズスイマーに対して、病院などで用いられる超音波画像評価機器(エコー)を用いて肩関節周囲筋(上腕二頭筋長頭やインナーマッスルと呼ばれる棘上筋、棘下筋、肩甲下筋)のチェックを行い、必要に応じて効果的なエクササイズの指導を行います。肩の痛みでお悩みの方、この機会にその原因を突き止め、効果的なトレーニングを覚えていきませんか！？



対 象: ジャパンマスターズスプリント2015参加者で**肩の痛みでお悩みの方**

実施日時: 2015/11/28-29 9:00~16:00

実施場所: ジャパンマスターズスプリント2015会場2F(千葉国際総合水泳場2F)

申込方法: ①~⑦の項目を記載の上 E-Mail か FAX で以下の宛先まで事前にお申し込みください。

- ① お名前、②連絡先(E-Mail もしくは FAX 番号)③性別、④所属チーム
⑤専門種目、⑥ご希望日時(28日か29日)、⑦ご希望の時間帯(**以下より第3希望まで**)
時間帯: A: 9:00~、B: 9:30~、C: 10:00~、D: 10:30~、E: 11:00~、F: 11:30~、
G: 12:00~、H: 13:00~、I: 13:30~、J: 14:00~、K: 14:30~、L: 15:00~、
M: 15:30~、N: 16:00~

宛先 : E-Mail: jstc_soumu@yahoo.co.jp FAX 番号: 03-6424-2213

申し込みの締め切りは 11/23 とさせていただきます。

時間帯が決定次第、折り返し②の連絡先にご連絡させていただきます。

<注意事項>

1. 本企画で取得したデータは統計データとして外部に公表する場合がありますが個人の情報は公開しません。また情報の取り扱いには十分注意し、個人の情報を他の目的には利用いたしません。
2. 今回の企画は肩の痛みに対して診断を下すものではなく、痛みの原因が筋肉の問題に起因するものかを調べるものです。必要に応じて整形外科を受診し医師の指導に従ってください。

問い合わせ先: 日本水泳トレーナー会議 学術研修部長 地神裕史

TEL&FAX: 03-6424-2213 E-Mail: jstc_soumu@yahoo.co.jp

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*

ジャパンマスターズスプリント2015出場選手のために、マスターズニュースで連載中の
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！

日 時	11/28 (土)	11/29 (日)	
ドライランドトレーニング	詳細は当日会場内掲示でご確認ください		※1回 30分 ※1人 20分
個別コンディショニング			

場 所
 ドライランドトレーニング：3階（1回定員20名）
 個別コンディショニング：2階コンディショニングブース

内 容
 医療系国家資格(理学療法士、柔道整復師、鍼灸師など)を有するトレーナーによる指導です。
 ドライランドトレーニング：速く泳ぐための「からだづくり」
 個別コンディショニング：個別にマッサージやストレッチ、エクササイズ

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してご参加ください。

申込方法
 日本水泳トレーナー会議ブースの予約表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先着順（当日分のみ受け付け）のため、希望時間のある方はお早めに予約をお取りください。
 ※ 競技時間・施術時間等により、希望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。

そ の 他
 簡易カルテを記入いただき、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。