

日本水泳トレーナー会議 コンディショニングブース

「ジャパンマスターズ 2023」出場選手のために、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

日本水泳連盟の連携組織で、オリンピックや世界水泳、アジア大会など様々な日本代表チームのサポートをしている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方々です。
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。

場所

あめるんパーク（プール入退場口より外に出て正面左手の建物です）

内容

- ドライランドトレーニング（1回 約 30 分）
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！
- エコーを用いた肩チェック（1人 約 15 分）
肩のインナーマッスルの状態について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。
- 個別コンディショニング（1人 約 25 分）
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。

9月16日～18日	午前の部	午後の部
ドライランドトレーニング	10:20～10:50	13:20～13:50
	11:20～11:50	14:20～14:50
エコーを用いた肩チェック	9:00～12:00	13:00～16:00
個別コンディショニング	9:00～12:00	13:00～16:00

※18日（最終日）は競技終了時間に合わせて15:00までとさせていただきます。

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うえ、タオルを持参してご参加ください。
ドライランドトレーニングを希望される方は、下に敷く大きめのタオルもご用意ください。

申込方法

大会当日、あめるんパークのコンディショニングブース受付へお越しください。

午前枠・午後枠とも予約受付は入場開始後行います。

※予約受付方法は変更になる場合があります。

※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。

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。