

日本水泳トレーナー会議 コンディショニングブース

「ジャパンマスタースプリント 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

2階企業ブースエリア（ミズノ様ブース隣）（集団ドライランドは3階使用予定）

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30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。

11月25日～26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 11:20～11:50	13:20～13:50 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

※時間が変更となる場合もあります

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、2階企業ブースエリア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当日の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があります。

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。