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スプリント 2026 EAST」出場選手のために、今年も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得意とするスペシャリストです。

場　所

千葉県国際総合水泳場　2 階・3 階スペース

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！　※時間外には動画を観ながらセルフケアを行う会場としてご利用できます。

○　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 28 日～29 日	午前の部	午後の部
ドライランドトレーニング	9：30～ 10：00 11：00～11：30	13：30 ～ 14：00
個別コンディショニング	9：00 ～ 12：00	13：00 ～ 17：00

※プログラムの関係上、多少の時間変更を行う場合がございますがご容赦ください。
※場合によりドライトレーニングに人数制限を設けさせていただく場合があります。

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、コンディショニングブース受付へ直接お越しください。
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ございますがご了承ください。