

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

エコーを用いた肩チェック

個別コンディショニング

ジャパンマスターズ出場選手のために、「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

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たスペシャリストです。

日時

2019/9/19-23	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング	①10:00~10:45 ②12:00~12:45	③14:00~14:45	※1回約40分
エコーを用いた肩チェック	9:00~12:00	13:00~16:00	※1人約15分
個別コンディショニング	9:00~12:00	13:00~16:00	※1人約25分

※ドライランドトレーニング実施中は個別コンディショニングを行わない可能性があります

場所

いずれも**選手控室**で行います

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！
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。
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。

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。
ドライランドを希望される方は下に敷く大きめのタオルをご用意ください。

申込方法

大会当日、**選手控室**の受付へお越しください。
どちらも予約表がありますので、そちらへお名前を記載してください。
※個別コンディショニング、エコーを用いた肩チェックともに、
午前枠の受付は8:45~、午後枠の受付は12:45~となります。
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ので、ご了承ください。

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。