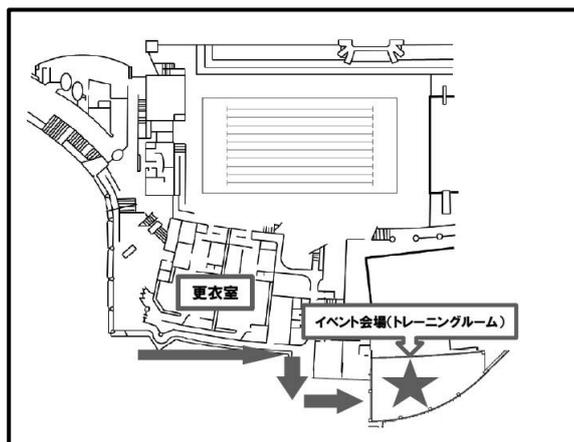


ジャパンマスタース2015イベントのご案内

レースの空き時間の過ごし方に困ったことはありませんか？
ジャパンマスタース2015では選手の皆様のためにイベント・クリニックを開催します。

レースの空き時間にぜひ参加してみませんか？

- ※ 会場は一部を除きイベント会場（トレーニングルーム）です。
- ※ イベント会場は土足厳禁・飲食禁止ですので、ご注意ください。



* マスターススイマーのための安全クリニック *

(協力：日本水泳ドクター会議)

- | | |
|-----|--|
| テーマ | 『知っていますか？ロコモティブシンドローム』 ～あなたの膝・腰は大丈夫ですか？～ |
| 講師 | 高島平総合中央病院 整形外科医長 元島 清香 先生
(公益財団法人日本水泳連盟医事委員会委員) |
| 申込先 | 大会受付 |
| 定員 | 先着50名 ※定員になり次第締切 |

* arena トークショー「スイマーズサミット2015」*

(協力：株式会社デサント)

水着のプロとオリンピックによるトークショー。抽選でプレゼントが当たるチャンスも！

- | | |
|-----|--|
| 内容 | アリーナおすすめ商品のご紹介・世界選手権2015のみどころを、柴田亜衣さんと一緒にお伝えします。 |
| ゲスト | 柴田亜衣さん (アテネオリンピック金メダリスト) |
| 会場 | アリーナ売店横特設会場 (変更の可能性あり) |

* EPAによるパフォーマンス向上の可能性 *

(協力：日本水産株式会社)

皆様にお配りしているEPAは、どのような効果が期待できるのでしょうか？ ついにその謎が明らかに！
この機会にわかりやすく説明します。ぜひご参加ください！

- | | |
|-----|---------------------------------|
| テーマ | EPAによるパフォーマンス向上の可能性 |
| 講師 | 日本水産株式会社 生活機能科学研究所 主任研究員 柳本 賢一氏 |

裏面あり

* 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 *

（協力：日本水泳トレーナー会議）

マスターズニュースの連載や「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！

（※18日・土、19日・日のみ）

- 講師** 18日：吉沢先生、村井先生、内原先生、吉岡先生、千葉先生、白石先生、小山先生
 19日：栗田先生、吉沢先生、内原先生、越智先生、手塚先生、鈴木先生、小山先生
 日本水泳連盟医事委員会で、オリンピックや世界水泳・ユニバーシアードなど様々な日本代表チームをサポート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先生方です。いわば、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。
- 日時** ドライランドトレーニング：下記スケジュールのとおり（1回40分）
 個別コンディショニング：9：00～12：00、13：00～16：30（1人20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** ドライランドトレーニング：イベント会場
 個別コンディショニング：B1F 更衣室入口前
- 内容** 医療系国家資格（理学療法士・柔道整復師・鍼灸師など）を有する指導陣です。
 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！
 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。
- 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。
- 申込先** B1F更衣室入口前【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、午前枠 8：45～、午後枠 12：45～予約受付を行います
 ※ 競技時間・施術時間により、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。
- その他** 簡易カルテを記入いただきます。
 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。

≪ イベントスケジュール ≫

7/18 (土) 7/19 (日)	9：30 ～ 10：15	日本水泳トレーナー会議 『ドライランドトレーニング』
	11：00 ～ 11：45	日本水泳トレーナー会議 『ドライランドトレーニング』
	12：00 ～ 12：45	日本水産(株) 『EPAのパフォーマンス向上の可能性』
	13：00 ～ 13：30	(株)デサント 『アリーナ スイマーズサミット2015』
	13：45 ～ 14：30	日本水泳トレーナー会議 『ドライランドトレーニング』
	15：00 ～ 15：45	日本水泳トレーナー会議 『ドライランドトレーニング』
	16：00 ～ 16：45	日本水産(株) 『EPAのパフォーマンス向上の可能性』
7/20 (月)	10：00 ～ 10：45	日本水産(株) 『EPAのパフォーマンス向上の可能性』
	11：00 ～ 12：00	安全クリニック 『知っていますか？ロコモティブシンドローム』
	12：30 ～ 13：15	日本水産(株) 『EPAのパフォーマンス向上の可能性』