

日本水泳ドクター・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* *個別コンディショニング*

日本マスタース水泳短水路大会（大阪会場）出場選手のために、マスタースニュースの連載や「生涯現役マスタース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ドクター・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 高根良輔先生、寺田貴一先生、高山弘幹先生、松本紘輝先生、南方勇樹先生

日本水泳連盟医事委員会の連携組織で、オリンピックや世界水泳大会など日本代表チームのサポートをしている日本水泳ドクター・トレーナー会議に所属しているトレーナーの先生方で、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

2025/5/11	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング	① 10:00~10:40 ② 11:20~12:00	③ 13:00~13:40 ④ 14:20~15:00	※1回約40分
個別コンディショニング	9:00~12:00	13:00~16:00	※1人約30分 ※1人約30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、エコーチェックを行わない可能性があります

場 所

メインアリーナ 2階エントランス特設エリア
個別コンディショニング・ドライランドトレーニング共に

内 容

医療系国家資格(理学療法士)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。

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。

申込方法

大会当日、2階入場口横特設エリアの受付へお越しください。
各々予約表がありますので、そちらへお名前を記入してください。
施術を受ける方（申込者）本人が記載し、ご同行の方の予約は行っていません。
※個別コンディショニングの午前枠の受付開始時間は8:30~
午後枠の受付開始時間は12:30~

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。