

2019年9月3日

加盟大学 各位

(公財)日本水泳連盟学生委員会中国四国支部  
支部長 妹尾 章孝

## 2019年度 研修会の開催について (案内)

表記の件につきまして、中四国支部・九州支部加盟校登録選手のより一層の競技力向上を目指し、下記のとおり、研修会(スイムクリニック)を開催いたします。

今年度は、理学療法士の鈴木雄太先生をお招きいたします。各加盟大学におかれましては、この機会にふるってご参加ください。

### 記

1. 期日 2019年10月5日(土) 14:00~16:00 【受講料無料】
2. 会場 アクアパレットまつやま 多目的スペース
3. テーマ 「**勝つためのコンディショニング**」  
コンディショニングとは、競技パフォーマンスを最大限に高めるために、身体的な準備を整えることを意味します。それは大会当日のみでなく、普段の生活においても重要であり、選手が自分自身で取り組まなければならない課題です。本研修会では、コンディショニングに不可欠なストレッチや、主に陸上で行う補強トレーニングに加え、ウォーミングアップの組み立て方やリカバリー戦略などについて、最新の研究データに基づいた「科学的に正しい」方法をお話します。
4. 講師 **鈴木 雄太 氏** マッターホルンリハビリテーション病院  
広島大学大学院医系科学研究科博士課程後期  
日本水泳トレーナー会議 中国・四国ブロック世話人  
理学療法士 / 修士(保健学)
5. 対象 中四国・九州支部加盟大学の学生・大学院生・教職員(顧問、マネージャーも可)
6. 申込期日 **2019年9月13日(金)**
7. 申込方法 以下の内容を大学ごとにメールで提出すること。  
①参加者氏名・学年・性別  
②申込責任者氏名・連絡先携帯電話
8. 申込先・問い合わせ先  
Mail: tomosada (アットマーク) swim-chushi.jp  
〒731-3195 広島市安佐南区大塚東1-1-1 広島修道大学内  
日本水泳連盟 学生委員会 中国四国支部 友定 宛  
Tel: 090-8713-1427 Fax: 082-830-1961
9. 持参物 筆記用具・ストレッチマット(持っている人)  
※一部実技を含みますので、動きやすい服装でお越し下さい

以上