

平成 27 年 11 月 吉日

青森県水泳連盟加盟団体 各位

青森県水泳連盟
トレーナー委員会
(公印省略)

水泳選手のドライランドトレーニング講習会の開催について (案内)

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は青森県水泳連盟トレーナー委員会に対し格別なるご高配ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、トレーナー委員会では日本水泳トレーナー会議・北海道東北ブロック研修会と合同で「水泳選手のためのドライランドトレーニング」講習会を開催することになりました。

講師に近内圭太郎氏 (アトランタオリンピック競泳日本代表、柔道整復師) を迎え、日常的なウォーミングアップや競技力向上などドライランドトレーニングには様々な目的を理解し、それぞれのトレーニングが水中動作にどのような影響を与えるのかプールでの実践を交えた講習会として選手に体験してもらい、コーチにはフォームや体調のチェックポイントの確認に役立てていただきたいと考えています。

講師は選手としての経歴も素晴らしいですが、国体神奈川県代表トレーナー・日本体育大学ライフセービング部トレーナーなど多方面で活躍中のトレーナーであり、選手・指導者両面の立場からトレーニングについて講義と実習をお願いしてあります。こうした機会にぜひトレーニングに対する意識を高め、競技力の向上につながるよう多くの皆様の参加を祈念いたします。

記

1. 日 時 平成 27 年 11 月 29 日 (日) 9:00~13:00
2. 会 場 ヤクルトスイミングスクール八戸
住所: 青森県八戸市下長 3-6-6
TEL. 0178-28-3031
3. 対 象 青森県内の水泳選手 (中学生・高校生) 及び指導者
4. 内 容
09:00~09:30 開会式及び事務連絡
09:30~11:30 『ドライランドと泳動作の関係』
講師: 近内圭太郎 アトランタオリンピック競泳日本代表、柔道整復師
5. そ の 他 水中でのトレーニングも行いますので、水着等の準備もお願い致します。
参加費は、1 人 100 円となります。
6. 申込締切 平成 27 年 11 月 20 日 (金) 厳守 青森県水泳連盟事務局へメールで申込下さい。

平成27年 月 日

ドライランド講習会参加申込書

所 属 名 _____

住 所 _____

連 絡 先 (電話) _____

メールアドレス _____

責 任 者 _____

【内 訳】

①参加人数

中 学 生 男子 _____ 名 女子 _____ 名 合 計 _____ 名

高 校 生 男子 _____ 名 女子 _____ 名 合 計 _____ 名

ス タ ッ プ 男子 _____ 名 女子 _____ 名 合 計 _____ 名

合 計 男子 _____ 名 女子 _____ 名 合 計 _____ 名

②保 険 料 一人 100円 × _____ 人 合 計 _____ 円

※保険料は、中学生・高校生のみで記入ならびに、当日納入をお願い致します。

申込締切 平成27年11月20日(金)

申 込 先 s a _ k i m u r a @ e 8 9 6 0 . c o m