

AS 第 100 回日本選手権水泳競技大会 トレーナーオープンブースのご案内

開催概要

日 時 5/3(金)～5/5(日) 9:00～17:00 ※最終日は 16:00 終了

場 所 東京アクアティクスセンター内

対 象 参加選手個人・クラブ単位・チーム単位・どなたでも利用可能です。

要望のあった集団指導（デュエットやチーム全体に対するセルフストレッチやトレーニングの指導など）枠も設けております。ぜひご活用ください。

内 容 1 回 30 分程度にて実施します。

各日マッサージベッドを 3 台設置し、日本水泳トレーナー会議所属トレーナー 4 名にて対応予定です。

○身体状態のチェック

○コンディショニング(ストレッチ、マッサージ等)

○年代に合わせた集団でのセルフケア・トレーニング指導 など

持 ち 物 T シャツ、トレーニングウェアの着用と、タオル 2 枚（顔用、身体用）をご持参ください。

また、感染予防のためご心配な方は、マスクの着用をお願いします。

申込方法 先着順、利用当日分のみ申込可能です。

トレーナーブースにて受付いたします。

感染予防 日本水泳連盟の定める感染対策に準じて以下のような対策を行います。

1 選手対応ごとにマッサージベッドの消毒

トレーナーの手指消毒、マスク着用 など

アンケート 今後のサポート活動をより良いものにするために、トレーナーオープンブースの

利用に関するアンケートにご協力をお願いいたします。

大会の開催前・開催中・開催後、ブースの利用前・利用後、どのタイミングでも回答可能です。

右の QR コードもしくは下記の URL（Google forms）から回答いただくと大変ありがたいです。（回答時間 5 分程度）

<https://forms.gle/NScjxjXaVBiG87JL8>

