

水泳ドライランドトレーニングで 学ぶ“ストロークテクニック” ～身体操作能力向上の陸上トレーニング～

令和8年

6.17(水)18:45～20:45

総合運動場温水プール

定員：12名(抽選)

参加費：3,000円

対象：マスターズ大会出場を目的に
競技力向上を目指す方

申込期限：6月1日(月)まで

講師プロフィール

桑井 太陽

JSPO アスレティックトレーナー
理学療法士

鍼・灸・按摩マッサージ指圧師



- ・SBC東京医療大学 理学療法学科 准教授
- ・(株)サンイリオス・インターナショナル 桑井鍼灸治療院 院長
- ・JOC日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ(2004-現在)
- ・五輪日本代表水泳チーム帯同トレーナー(北京、ロンドン、リオ、東京)
- ・パリ五輪 ウェイトリフティングチーム帯同トレーナー

スケジュール例

18:45 受講前のスイムフォーム撮影(水中)

19:00 ドライランドトレーニング(陸上)

アシスティック(専用スティック)を活用して
ストレッチやストロークテクニックを学ぶ

受講後のスイムフォーム撮影(水中)

20:35 質問タイム

20:45 終了



身体操作能力を向上して
正しいフォームを習得しよう!

申込はこちら



お問い合わせ

世田谷区大蔵4-6-1

世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所

TEL.03-3417-0017 FAX.03-3417-0013

