

水泳ドライランドトレーニングで 学ぶ“クロール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

9.16(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：日常トレーニングの効率化・
快適性向上を求める方

申込期限：**8月31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 受講前のフォーム撮影・タイム計測（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
受講後のフォーム撮影・タイム計測（水中）

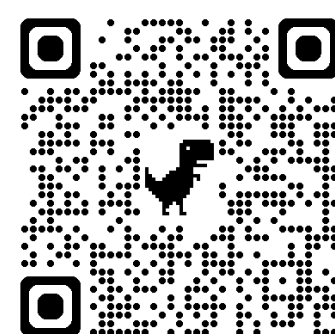
20:35 質問タイム

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

