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

12.16（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：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：**12**月**6**日（日）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記録アップを目指そう！

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

