



## 2016-17 スキーカスタムフェア松本・長野会場特別企画

相澤病院スポーツ障害予防治療センター 共催

# オフシーズンこそ、 みっちりフィジカルトレーニング

ギアのパフォーマンスを十分引き出すのも、整ったフィジカルがあってこそ成し得るものです。スキーシーズンスタートからベストのフィジカルで臨むために、オフシーズンこそ重要なのです！専門のアスレティックトレーナーが、怪我予防にもつながるオススメトレーニングを紹介します。

日時：7月2日（土）、3日（日）

場所：安曇野市スイス村サンモリッツ カスタムフェア内 特設会場

時間：11：00～12：30（両日とも）

内容：体軸とパワーポジションに必要なストレッチとトレーニング

- ・効率的な荷重、雪面への荷重コントロール
- ・スキー操作の幅を広げるトレーニング
- ・体幹-骨盤の連動性、体幹-股関節の使い方
- ・簡単！バランスチェック

持ち物：筆記用具など（動きやすい服装がオススメ）

参加費：無料

講師：児玉雄二先生

（相澤病院スポーツ障害予防治療センター アスレティックトレーナー・理学療法士）

成長期から中高年のスポーツ障害の予防と治療、各種高校運動部活動でのコンディショニングやトレーニング指導、県内ジュニアスキー選手のコンディショニング指導など幅広いスポーツシーンで活躍中！



＊カスタムフェア受付（10：00 会場）の混雑により、入場までにお時間がかかる事が予想されます。大変恐縮ですが、受講ご希望の方はお時間に余裕を持ってご来場下さい。

【お問い合わせ】

ICI 石井スポーツ松本店 Tel：0263-36-3039

ICI 石井スポーツ長野店 Tel：026-229-7739