

平成27年度スポーツ医・科学委員会事業（スポーツ医・科学活用事業）

セルフマッサージ講習会 実施要項

1. 趣 旨 スポーツマッサージの正しい方法を学び、日常的に取り入れることにより、パフォーマンスの向上や疲労回復、ケガの予防など、総合的なコンディショニングが期待できる。
2. 主 催 一般社団法人静岡県自転車競技連盟
3. 会 場 あおい会館2階会議室（静岡競輪場）
4. 日 時 平成28年1月17日（日） 9：00～12：00
5. 内 容 コンディショニングのためのセルフマッサージの効果・方法
パートナーマッサージの方法（実技を中心に行います。）
6. 講 師 西川明華氏（アスレティックトレーナー、鍼灸師、按摩マッサージ師）
森田保夫氏（鍼灸師、健康運動指導士）
7. 対 象 者 県内登録者、指導者、保護者
8. 受 講 料 無料
※ ただし、未登録者は1,000円
9. 申 込 方 法 1月12日（火）までに高校生は学校単位、成人は個人でFAX、メール（件名は0117医科学事業）のいずれかの方法で申し込みください。
FAX 0545-69-1828 E-mail scf@tx.thn.ne.jp
10. そ の 他 運動できる服装（短パンまたはレーサーパンツ）
タオル
11. 問 合 先 一般社団法人静岡県自転車競技連盟 事務局 松村 友子
☎0545-85-3128