

湘南医療福祉専門学校

スポーツ界の“緑の下の力持ち”

はり・きゅう・マッサージ師について学ぼう！



はりやもぐさを使ってプロスポーツ選手のコンディションを整えるってどういうこと？ストレッチや筋力トレーニングでどうやってケガを予防するの？

スポーツで起きやすい疾患についても学んでいきます。自分で体験・実践しながらプロスポーツ選手をサポートする楽しさを体感しよう！

■人数／24名 ■教材費／無料 ■性別／男女

TIME SCHEDULE

1日目 8月18日(火)

- 10:00～11:00 あんま・マッサージ・指圧・はりきゅう師の仕事の内容を学びます。
 11:00～12:00 解剖学を学ぼう（人間の体の構造や筋肉について学びます）
 13:00～14:00 実際にストレッチを行い体験します。
 14:00～16:00 スポーツ現場で役に立つ筋力トレーニング体験

2日目 8月19日(水)

- 10:00～11:30 はりやもぐさを使って、物に刺したり、灸を据えることを体験します。
 11:30～12:00 学校内にある施術所を見学します。
 13:00～14:00 スポーツ現場で起こりやすい外傷を学びます。
 14:00～16:00 この2日間の実習を生かして、鍼灸師の助手を体験しよう！

〈特記事項〉・運動ができる服装（ジャージ・体操着）・中履きを用意してください。