

神奈川衛生学園専門学校

## スポーツを支える トレーナーの仕事を知ろう！



トレーナーの仕事を体験しましょう。医療系国家資格を持ってスポーツ選手に関わる重要性を学び、鍼灸マッサージ師がどのように選手をサポートしているのかを体験します。スポーツに関わる仕事に興味のある方、運動が好きな方はぜひご参加ください。

■ 人数／20名 ■ 教材費／無料 ■ 性別／男女

## TIME SCHEDULE

### 1日目 8月4日(水)

- 10:00～11:00 スポーツを支えるトレーナーについて アスレティックトレーナー、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の資格について学ぶ
- 11:00～12:00 パートナーストレッチ実習 柔軟性改善でパフォーマンス向上！
- 13:00～14:30 スポーツマッサージ実習 マッサージで疲労回復・循環改善！
- 14:30～16:00 パーソナルトレーニング実習 体幹トレーニングでブレない身体に！

### 2日目 8月18日(水)

- 10:00～12:00 はり、きゅう実習 自然治癒力を高める、はり・きゅうの実技体験
- 13:00～15:00 テーピング実習 部活で使えるテーピングを学ぼう！
- 15:00～16:00 まとめ

〈特記事項〉運動できる服装・室内シューズ・タオル等をご用意ください。

昼食は食堂を利用できます。