

湘南医療福祉専門学校

スポーツ界の“縁の下の力持ち”

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17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18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。