



第8回 Jr.アスリートサポートプロジェクト

参加費
無料
(先着100名)

スピードスケート選手の トレーニングとコンディショニング

成長期の選手がケガ等に悩むことなく、
効率的に強化されるための実技を指導いたします。

日時

2016年

6月19日(日)

午前9:00~12:00(受付8:30~)

会場

松本大学第1体育館

長野県松本市新村2095-1

駐車場は松本大学正門周辺の学生
用駐車場をご利用ください。(無料)

対象

成長期スケート部員、冬季競技スポーツ選手、保護者、指導者

持ち物

運動着、体育館履き、水分、タオル、おやつ 見学の方はスリッパ等

第1部

スピードスケート選手の コンディショニング指導

講師：小平奈緒選手
相澤病院スタッフ

第2部

トップアスリートによる トレーニングの実技

講師：小平奈緒選手

小平 奈緒選手 (相澤病院所属)

2010 バンクーバーオリンピック
女子団体パシュート 銀メダル
2014 ソチオリンピックでは500mで5位入賞
2014-15ワールドカップランキング
500m総合優勝
2015-16ワールドカップカルガリー大会
チームスプリント優勝



申込方法	参加をご希望の方は、参加申込書をご記入の上、 6月10日(金)まで にFAXまたはE-mailにてお申し込み下さい。
申込先	相澤病院 広報企画室 FAX：0263-32-6763 または E-mail：kouhou2@ai-hosp.or.jp
問合せ先	相澤病院スポーツ障害予防治療センター(担当：児玉、織田) TEL：0263-33-8600(代表) 内線1603

主催／社会医療法人財団 慈泉会 相澤病院

後援／長野県教育委員会・長野県スケート連盟

