



とうみ湯の丸
アスリートクラブ

Tomi YUNOMARU Athletes Club



ATHLETE CARE

Tomi YUNOMARU Athletes Club - アスリートケア -

アスリートケアは、運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整える事を目的としたプログラムです。

スポーツによるケガや故障の原因は慢性的な疲労の蓄積によるものが多くあります。しかし身体を強くするために負荷をかけるトレーニングに対して疲労回復を目的としたリカバリーの大切さは軽視されがちです。

アスリートケアでは蓄積した疲れを翌日に残さないように身体の状態を整えるために疲労した部分を修復・回復させる事が目的の一つです。また、体幹や神経系に視点を置いたトレーニングなどを用いて「疲れにくい」「動きやすい」身体づくりをする事も目的としています。更に、柔道整復師による個別チェックもあり、個々の癖や弱い部分などをマンツーマンでみてもらえます。

専門家の基でしっかり学び、コンディショニングを整え、パフォーマンス向上を目指しましょう!

参加費

1,100円/回
※税込

開催日時

毎月第一金曜日

19:30~20:30

講師

関 賢一(せきけんいち) アスレチックトレーナー

スポーツ選手のコンディショニング、整形外科疾患に対する運動療法、子ども達への姿勢教育、ジュニアコンディショニングが専門。
株式会社BCF代表取締役、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー長野県協議会会長、長野県競技力向上対策本部強化対策委員会医科学専門委員会副委員長、松本大学非常勤講師

田中 矢(たなかただし) 柔道整復師

スポーツ選手(特に野球)の傷害に関り、整形外科において医師とともに障害の管理を行なう。現在の肩・肘を含めた体全体の状態を評価することが専門。
医療法人アレックス 佐久平整形外科クリニック管理部長 柔道整復師

開催場所

Sany TOMIクラブハウス

(長野県東御市大日向319)

参加対象

小学生~大人

※スポーツに真摯に取り組んでいる人
競技種目やレベルは問いません。

申込

右記QRコードを読み込み
必要事項を入力の上、
お申込ください。



〔主催〕

一般社団法人

とうみ湯の丸高原スポーツコミッション

〔事務局・お問合せ〕

一般社団法人Sany TOMI

(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330

(13:00~18:30:月日祝休み)

✉ info@sanytomi.com

SWIM TRAINING

Tomi YUNOMARU Athletes Club - スイムトレーニング -

長野県東御市の誇る標高1750mにある湯の丸高原内の『GMOアスリートパーク』には全国から日本を代表するトップアスリートたちが年間を通じて高地トレーニング合宿を行っています。『GMOアスリートパーク』にある屋内プールはオリンピック代表選手も利用する高地トレーニングプールです。スイムトレーニングはそのプールにて定期的に開催する中高生対象のプログラムです。



参加費

1,650 ※税込
円/回

開催日時

日曜日 13:00~15:00
月2~3回

※日程はお問合せください。
※会場や講師の都合で急遽の変更や中止の可能性がございます。
予めご了承ください。

開催場所

GMOアスリートパーク屋内プール
(長野県東御市新張1272)

「日本オリンピック委員会水泳競技強化センター」
認定プール
(水深2mの50mプール/公認スタート台設置)

参加対象

**100m個人メドレーが泳げて、
かつ100mクロールを1分40秒以内
で泳げる中高校生**

※対象年齢については応相談
※参加するにあたって健康状態の聞き取りをさせていただきます。

とうみ湯の丸アスリートクラブ

キャプテン



金藤 理絵(かねとうりえ)

2016リオデジャネイロオリンピック競泳女子
200m平泳ぎ金メダリスト

金藤キャプテンから一言

酸素の薄さや練習を積むことにより、最初と最後の苦しさがどのように変わっていくかなどを感じながら一緒に可能性を広げていきましょう!

講師

田中 海(たなか かい)
佐久長聖高等学校教諭 水泳部監督
日本スポーツ協会コーチ 4

小山 和晃(こやま かずあき)
とうみ湯の丸アスリートクラブマネージャー
日本スポーツ協会基礎水泳指導員
赤十字水上安全法救助員 1

申込



左記QRコードを
読み込み、必要事項を
入力の上、
お申込ください。

(主催)
一般社団法人
とうみ湯の丸高原スポーツコミッション

〔事務局・お問合せ〕
一般社団法人Sany TOMI
(東御市大日向319)

☎ 0268-55-3330

(13:00~18:30:月・日・休)

✉ info@sanytomi.com