

2017年3月26日

障がい者水泳クラブ「ウルトラ☆スターズ」所属選手のメディカルチェックを松本市ゆめひろば庄内にて実施。

身体障がい者水泳選手の競技力の向上を目的とし、医師、薬剤師、栄養士、トレーナーが参加しました。

個別に医師、薬剤師、栄養士からの指導をし、集団でストレッチや体幹トレーニングの指導を行いました。

今回は以前に比べてレベルの高い集団指導となりました。選手の皆さんも大変だったと思いますが、頑張っていました。

栄養士の島田まゆみ先生から「試合のときの食事」について講演がありました。

回数を重ねる度にドーピング・食事・身体についての知識が深まっています。今後も委員会でサポートしていきたいと思ひます。





