第10回ダイソーチャレンジメディカル・フィジカル相談会

2023年6月10日 16:00~18:30

大会受付横のスペースにて 1回10分程度

選手・コーチ・保護者などが参加可能です

身体の事、ケガの事、日ごろの疑問があれば相談を受けます

予約などは不要ですので、気軽に来てください

講師: 富山信次 (Athlete ST)

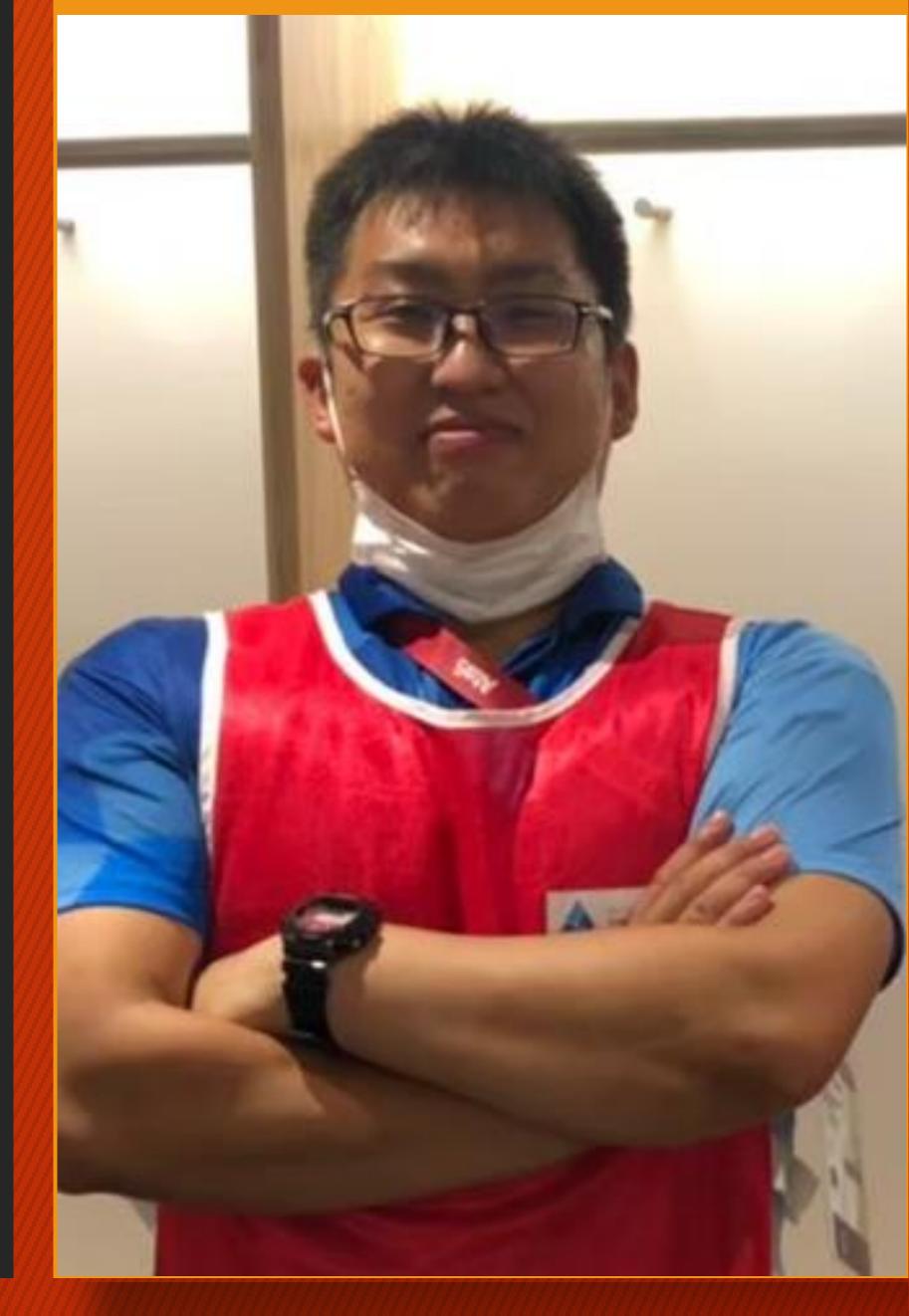
[資格]

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

博士(学術)

日本陸連 A級トレーナー

理学療法士



東京五輪・パラリンピック2020やアジアジュニア陸上などで大会トレーナーとして活動。日本選手権、全国高校駅伝、日本インカレなどに帯同。2022年北京オリンピック日本代表スタッフ

- ・中学生からでも筋トレしてもいいの?
- ストレッチしても身体が固い、やり方が悪い?
- 姿勢を良くするにはどうすればいい?
- ・長距離に必要な筋力は?
- ・足に合うシューズは?

なんでもご相談ください!

