

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！！

