

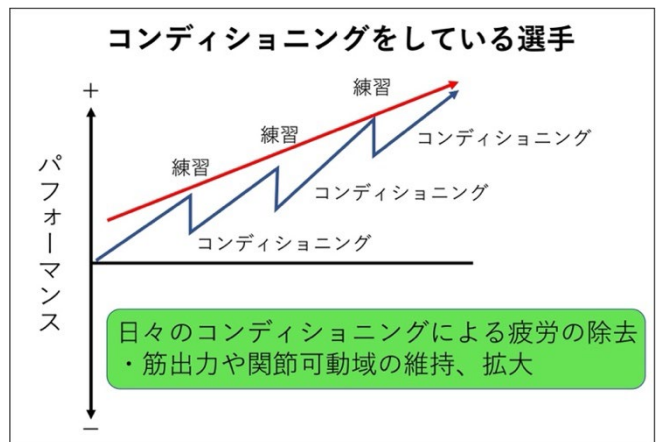
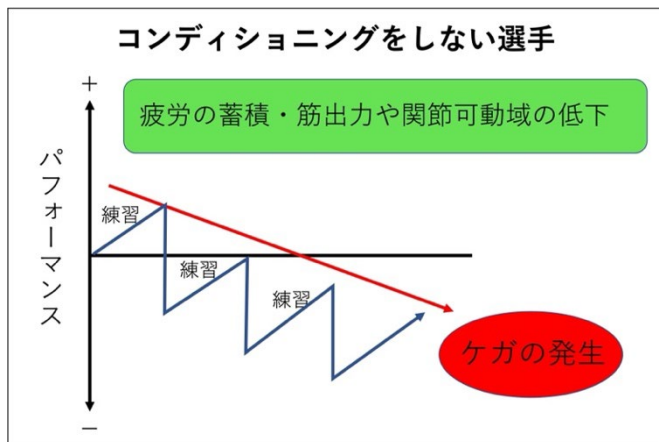
## 「トレーナーブース（無料）」のご案内

◇スポーツ専門の理学療法士（国家資格）が、競技種目に合った効果的なコンディショニングや、痛みがあるときに行うべきケア（ストレッチ、テーピング、アイシングなど）についてもアドバイスします。

**\*当日はタオルを持参してください。**

◇指導者の方からのご相談も受け付けます。お気軽にご相談ください。

コンディションが悪い状態で練習してもパフォーマンスはなかなか向上しません。それどころか、疲労の蓄積や可動域の低下によりケガの発生につながります。普段からコンディショニングを行い、「いかにケガをせず練習を継続するか」が、パフォーマンスの向上に重要です！



奈良学園大学保健医療学部・リハビリテーション学科は、スポーツを頑張る選手を応援します！！

◇事前申し込みはこちら。当日の申し込みも可能です。



<https://forms.gle/pjXPeBVjXKBURDdB6>