

理学療法士・アスレチックトレーナー

岡田 瞳

# コンディショニング講習会

「コンディショニング」正しく理解していますか？

成長期の発育発達に基づいたコンディショニングを正しく認識し、さらなるパフォーマンス向上のために、セルフコンディショニングの意識と知識を持ちましょう。動きやすい身体を整えるために必要とされるあらゆる要素を実際に身体を動かしながら学んでいきます。

その他、休養や栄養を中心とした成長期のコンディショニングについても学んでいきます。ジュニアスポーツの向上は、保護者の知識により大きく変わると言われています。選手・保護者・指導者がコンディショニングについて考える機会として開催いたします。

参加費

一般 1000円

日時：平成28年5月8日(日)

19時00分～20時30分（開場18時30分～）

会場：町田市民文学館 ことばらんど 大会議室

講師：岡田 瞳（株式会社アレナトーレ）

筑波大学卒業後は単身ドイツに渡り、フィジオセラピスト(理学療法士)の国家資格を取得。その後アスリートのコンディショニングに特化したスポーツクリニック『スポーツリハ＝ベルリン』にてブンデスリーガやナショナルアスリートの治療、リハビリ、トレーニング指導に携り、同時に様々なブンデスリーガ加盟クラブの専属フィジオとしても活動。2012 FIFA U-20女子ワールドカップをきっかけに帰国。同大会ではFIFAメディカルスタッフの一員として国際レフェリーのコンディショニングをサポートした。2013年春、厚生労働省より特別認定を受け、日本でも理学療法士の免許を付与される。日本とドイツをメイン拠点とし、複数の競技の海外遠征や国際大会帯同のため世界中を飛び回る。2015年、医療法人社団SEASONS 自由が丘整形外科において非常勤理学療法士として勤務開始。臨床経験を磨きながら、アスリートの傷害予防やパフォーマンスの向上をはじめとしたコンディショニングの重要性を広く普及させるべく活動中。



## ＜参加申し込み＞

hara@dreamsports.info 宛てに下記内容を記載の上、メールにてお申し込み下さい。

コンディショニング講習会参加希望

- ①氏名②参加形態（一般 or 所属クラブ名）③メールアドレス  
④携帯電話番号

※携帯電話のメールアドレスの場合はこちらからのご連絡が不達になるケースが多発しております。『携帯電話以外のメールアドレス』の記載を推奨いたします。（「迷惑メール」「ドメイン拒否指定」の設定をしている方は、お手数ですが「@dreamsports」の指定受信をお願い致します。）

## ＜アクセス＞

町田市民文学館

ことばらんど

JR 横浜線町田駅

ターミナル口 徒歩5分

住所：町田市原町田

4-16-17



主催：地域スポーツクラブドリームスポーツ

協力：株式会社アレナトーレ、NPO 法人ドリームスポーツ