

# (ご案内) セルフコンディショニングセミナー

バスケットボール選手たちにけがはつきもの。でも、ケガをしないで練習、試合に臨んでもらいたい！そんな思いで企画しました（複数回を予定）。自分の身体を知り、セルフコンディショニングに役立てていただければと思います。

## I. 開催日時

2020年9月22日（祝・火）16時～17時

16:00 開催ご挨拶、講師紹介

16:05 ご講演～

16:55 質疑応答 17:00 終了

## II. 場所

ご自宅からご参加いただけます。「ご自身の画面および音声はオフでご参加いただけます」

## III. 参加方法

1. 事前準備について（ZOOMを使用し実施しますのでご準備をお願いします）

（1）必要なデバイス

パソコン、タブレット、スマートフォンで参加可能です

※タブレット、スマートフォンでご参加の場合、AppStoreストアかGooglePlayで「Zoom Cloud Meetings」を検索し、事前にZOOMアプリをインストールしてください。

（2）推奨通信環境

通信費用については参加者負担になりますので、Wi-Fiに接続しない場合は通信容量に関するご自身の契約をご確認の上、ご参加ください。

## IV. 内容 セルフコンディショニングセミナー アスリートに必要なコンディショニング

バスケットボールの怪我の現状（足関節の柔軟性の確認とコンディショニング）

## V. 講師 伊藤由美子氏（元バスケットボール女子日本代表トレーナー）

（ハイライト・ボディケア鍼灸マッサージ治療院 院長）

（講師ご略歴）

資格 鍼師、灸師、あん摩マッサージ指圧師（国家資格）

日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー

経歴 岐阜県各務原市出身

富士銀行女子バスケットボール部 専属トレーナー

（公財）日本バスケットボール協会 専任トレーナー

花田学園 アスレティックトレーナー科 非常勤講師

日本大学スポーツ科学部 非常勤講師

（ハイライト・ボディケア鍼灸マッサージ治療院ホームページより引用）