

ジュニア期の ドライランドトレーニング

私はこれを行った、行っておけばよかったトレーニング

■日時：2026年9月27日（日）

受付：9:30～

講演：10:00～12:00

参加無料

■場所：スポーツガーデン

Mie Spo Inn 会議室

■持物：動きやすい服装、ストレッチマット

■定員：30名程度

講師 難波 暉 選手

新東工業（株）・四日市SC

東京オリンピック、2019世界選手権、
2025世界選手権、代表の難波暉選手を

講師に迎え、ジュニア期に自分が行ってきて

良かった、行っておけば大学・社会人になって苦労しな
かったと思うストレッチ、補強運動などのドライランド
トレーニングについて、実技も含めて教えてもらいます。



■対象：三重県水泳連盟登録団体の選手・保護者、指導者、関係者

■申込み：QRコードもしくは、下記へメールにて
参加者氏名（学年等）、所属を記載し、
申込み下さい。締め切り9月24日

■連絡先：三重県水泳連盟医科学委員会 副委員長 直江祐樹
〒514-0824 津市神戸203-9 第3カワイビル1A
津メディカルコンディショニング
E-mail : y-naoe@med-conditioning.com

