

スポーツ医学研究会

スポーツアロマコンディショニング

スポーツアロマとは？

アロマセラピー概要

スポーツアロマの有用性

ドーピングとアロマセラピー

スポーツ現場でのアロマ活用法

1. 試合・トレーニング前（ウォームアップ）
2. 練習中・ハーフタイム
3. 試合後・トレーニング後（クールダウン）
4. 急性期

【実技】

下肢前面・後面のトリートメント（足先～大腿部まで）

（短パンなど大腿部まで出せる服装を用意してください）

日時：2011年2月5日（土） 17時～19時30分

場所：3階実技室

*17時～17時30分テープング練習

講師：森広子先生

費用：1000円（部員外 2000円）

申込：柔整2年昼間部 杉浦 夜間部 岡本

柔整教員 伊黒先生まで

