

# <ケガをしにくい身体をつくるためのスポーツトレーナーによる実践講座>

【事業概要】 スポーツ系強化部において学外からスポーツトレーナーを招聘して「ケガをしない」ためのセルフトレーニング指導を実施する



**ケガに対する必要な基礎学習**

**ストレッチ  
応急処置法**

**コンディション  
向上トレーニング**

**実践編**

**大学**

専門的な知識をもつプロフェッショナルトレーナーによる指導

指定強化部に所属する学生に対してコンディションを高めるセルフケアを含め、各競技において最高のパフォーマンスを発揮するために必要なことをセルフマネジメントしていただけるよう、**(基礎～応用～実践)に分け実施**

