

# コンディショニングセミナー

## 《怪我をしない・させない》

講師 島津 寿江 氏

長野県トライアスロン協会 副会長 理学療法士

コンディショニングとは、身体や精神の状態を改善し、維持するためのプロセスを指します。身体的なコンディショニングには、アスリートや運動愛好家にとって欠かせないトレーニング、ストレッチ、食事療法などが含まれます。また、精神的なコンディショニングには、ストレスや不安を軽減するための瞑想や心理療法、睡眠習慣の改善などが含まれます。コンディショニングは、継続的に維持されるべき生活習慣と考えられています。身体的なコンディショニングを維持するためには、基本的なコアエクササイズやストレッチ、エアロビクスなどを定期的に行うことが推奨されます。また、食事療法にも気を配らなければなりません。

定期的な運動や正しい食事療法、瞑想やストレス管理など、コンディショニングに対する積極的な取り組みが、健康的な身体とリラックスした精神を維持するための最善の方法です。

【日 時】 2026年3月22日（日）祝日 9：30～12：00

【会 場】 金沢勤労者プラザ 402 和室

金沢市北安江 3-2-20 TEL：076-221-7771

【対 象】 強化選手、監督、コーチ、一般競技者、ジュニア、他

【定 員】 10名 定員オーバーの場合調整させていただきます。

【参加料】 無料

【主 催】 石川県トライアスロン協会

【持ち物】 ストレッチマット、タオルなど

【申込先】 [info@ishikawa-tri.com](mailto:info@ishikawa-tri.com) 2026年3月10日まで