

高校生向け“トレーナー”体験イベント

# 早稲田大学WATS サマーワークショップ2009

高校生アスリートも日常的に行っているウォームアップ、クールダウン、ストレッチ、ストレングス等の「**コンディショニング**」。  
そして、RICE処置、熱中症への対応、足関節捻挫、テーピング等の「**応急処置**」。  
これらのことについて、講義および実技を行います。



ごく当たり前のように行われているこれらのことについて、その目的や効果、正しい方法などを理解することで、その後のスポーツ生活をより充実させませんか？

これまでのワークショップの様子は

<http://wats.sub.jp/> から!!

事前の知識は必要ありません！

持ち帰った知識を、ぜひ競技生活に活かしてください

- 〔日 時〕 2009年8月9日(日) AM9:00~
- 〔会 場〕 早稲田大学東伏見キャンパス 西武新宿線[東伏見駅]すぐ  
(スポーツホール2・3F 医科学クリニック、B1F トレーニングルーム)
- 〔対 象〕 スポーツに興味がある/トレーナーに関心がある高校生
- 〔テ ー マ〕 「コンディショニング」
- 〔内 容〕 スポーツ選手のコンディショニング・応急処置に関する座学と実技
- 〔参加費〕 1000円 (昼食代込)
- 〔募集人数〕 60名 定員になり次第〳切
- 〔最終〳切〕 7月31日(金)
- 〔申込・問合せ〕 [wats09\\_workshop@yahoo.co.jp](mailto:wats09_workshop@yahoo.co.jp)

主催 早稲田大学所沢キャンパス承認学生の会WATS  
(WASEDA Athletic Training Society)

会長 中村千秋 (早稲田大学スポーツ科学部准教授、  
NATA公認アスレティックトレーナー)

会員 早稲田大学学生 (スポーツ科学部、人間科学部)

