

医科学情報(JCA ホームページコンテンツ)

(序文)

カーリング競技でも近年、戦術・作戦がどんどん変化し、成績を上げるためにより高いフィットネスレベルが要求されてきているという傾向があります。また、カーリングを楽しく長く続けるためにはオフシーズンだけでなくシーズン中でも練習等で歪んだ身体をもどすための身体のケアやトレーニングをすることは大切なことです。JCA 会員の皆様からもトレーニングの方法を知りたいという声もあり、医科学委員会としてトレーニングや身体のケアについての情報を提供させていただくことになりました。

会員皆様がカーリングをするにあたって、少しでもお役に立てればと思います。

内容等について御意見等ありましたら、医科学委員会までお問い合わせいただければと思います。

担当 土屋・高橋