

すいせいしつもん
水泳質問コーナー いかがかいいんかい
こた
～**医科学委員会メンバーがお答えします**～

三重県水泳連盟医科学委員会

水泳を練習し、大会に出場する中で、なかなか先生に質問しにくいことはありませんか？

「みんなは知ってそうだけど、私だけ知らない・・・」

「恥ずかしくて質問できない・・・」

今回は水泳競技にまつわる質問・疑問をインターネット
(スマホ・パソコン) で受付します！

例えば！こんな質問受け付けます！

1. 練習のこと（水中練習・ドライランドトレーニング）
例：私は〇〇が苦手です。どうやって克服すればいいですか？
2. 大会のこと
例：スタート台に立つと緊張します。緊張しない方法を教えてください
3. ストレッチやケアのこと
例：1日のなかで、どのタイミングでストレッチをするのがベストですか？
4. 目標設定・目標達成のためのこと
例：全国大会に行きたいです。どういう目標の立て方をすればいいですか？
5. その他、水泳競技に関すること

※質問内容はもっと具体的に細かいところまで質問していただいて結構です。

- 質問できる対象者：三重県水泳連盟登録団体の選手・保護者、指導者、関係者の皆さま
- 質問方法：下記URLまたはQRコードのサイトにあるスマホ用フォームまたはパソコン用フォームに質問内容等をご入力の上、ご投稿ください。
質問の回答はフォームに入力していただいたEメールアドレス宛に直接送られてきます。
- ご協力下さい：頂いた質問と回答の内容が、水泳関係者全体の有益になるQ&Aだった場合、個人やチームを特定できないように文面を加工した上で、（一社）三重県水泳連盟ホームページおよび県水連主催大会プログラムの医科学委員会ページにて公開させていただきたいと考えています。
その際は掲載する加工済み文面を質問者様（または保護者様）にご確認頂き、ご許可を頂いた場合のみ使用させていただきます。

■質問サイトURL：<https://mie-suiren.zen-ya.net/qanda/>

■質問サイトQRコード

