

平成26年度12月のサポート講義の予定



12月 11日(木曜日) コンディショニングケアサポート

講師:野原 淳(NPO法人ケアユナイテッド)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所:ドラワン塾

内容:ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。

(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)

簡単なエクササイズ指導など

※当日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

12月 15日(月曜日) トレーニングサポート

講師:森田 憲吾(NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラワン塾

内容 年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

月 曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。

~空気が乾燥していると、脱水症状になりやすい~

冬は乾燥しているので脱水状態になりやすい。

冬場は汗をかかなくなり、喉の乾きを自覚しにくくなったり、トイレに行く回数も増え水分摂取が少なくなります。

水分摂取が少ないと、血液が「ドロドロ」の状態になってしまいます。

それを防ぐために、喉が渴いていないと感じるときでも、運動の前後に水分を補給することが大切です。

意識的に水分補給をするよう心がけましょう!

