

平成30年9月のサポート講義の予定

9月 13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)

対象: 塾生全員 18:00~21:00

場所: ドrawn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きりませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。



★秋風邪をひかないように要注意★

秋の風邪は、夏の暑さで体力が弱まっていること、そして季節の変わり目に扱ったり寒かったりと毎日のように大きな気温変化にさらされることによって自律神経のバランスが崩れてしまうことなどが大きな要因とされています。

そして、自律神経のバランスが崩れると、不眠や食欲不振を引き落としてしまいます。

秋の風邪は「何となく体調が悪い・・・」といったように、だらだらと体調が悪い状態が続くことが多いようです。予防としては「体を冷やしすぎない・体を温める」「ビタミン・ミネラルをたくさん摂る(緑黄色野菜・根菜類を積極的にとる)」「うがい手洗いを欠かさない」といったことが重要になるそうです。

一年で最も過ごしやすく、おいしい物や楽しいことが盛りだくさんな季節・秋。体調を整えて、過ごしやすい秋の季節を満喫してくださいね！



ドrawn塾 ケアサポート 講師のご紹介★

ドrawn塾では、毎月、通常の野球指導とは別で特別講義を行っています！塾生の皆さんは、是非ご参加ください。ケアサポート指導を行ってくださっている、ケアウイング曙の野原淳さんのご紹介を致します♪(*^D^*)ノ

【野原 淳さん プロフィール】

1982年5月24日生まれ。所属: 飛翔会グループ・NPOケアユナイテッド・ケアウイング

【ご経歴】

・2005～ ケアウイング曙接骨院勤務



- ◆住所: 広島市東区曙5丁目3番31号LORDS・RIVER 2F・3F
- ◆TEL: 082-568-6102
- ◆定休日: 土・日曜日・祝祭日



塾生へのメッセージ

日頃、大好きな野球へ精一杯取り組んでいるみんなへ。練習中、練習時間外でも自分の身体に痛みや動かしにくさ、普段とは違う感覚がある時には、まず相談して下さい。放っておいてあとあと取り返しのつかない事になっては、楽しく野球が出来なくなってしまうかもしれません。まずは自分の身体に興味を持とう！！

ドrawn塾でのケア・サポート★

各選手の訴える痛みについて、まずは患部の状態を入念にチェック致します。その後、患部と身体の繋がりをチェックし、自宅で出来る簡単エクササイズの指導を行っております。患部外のエクササイズとして、学校、自宅、どこでも出来る『椅子に上手に座る』ことは大原則として指導しております。日頃からどのように座っているかで、練習、試合でのパフォーマンスは大きく変わってしまいます。気になる人は是非、一度ケア・サポートへ！！