

平成28年度3月のサポート講義の予定



3月 10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。

3月 15日(火曜日) 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)

対象: 小学生 19:00~20:00 中学生 20:00~21:00

場所: ドrawn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。
火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。

ドrawn塾 トレーニングサポート 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。
今回は、トレーニング指導を行ってくださっている、トレーナーの森田憲吾さんのご紹介を致します♪(*^д^*)ノ

【 森田 憲吾さん プロフィール 】

1982年10月16日生まれ。所属: 飛翔会グループ・NPOケアユナイテッド

【ご経歴】

- ・2008-2009 三菱重工硬式野球部トレーナー
- ・2009-2012 広島経済大学サッカー部トレーナー
- ・2012-2013 コカ・コーラレッドスパークストレーナー(女子フィールドホッケー)
- ・2014~ 広島ドラゴンフライズ専属トレーナー(プロバスケットボール)



塾生へのメッセージ

投げ方や身体のクセは小学生のうちに出来上がってしまいます。
成長すればするほどクセを修正するのが難しくなります。
そのため、ケガをしないための身体の使い方や普段からの習慣的な正しい姿勢が大切になってきます。ケガをしにくい身体の使い方はパフォーマンスが向上できる身体の使い方にもなります！
小学~中学生は一番身体が変化することができる時期なので、今のうちから自分の身体をコントロールできるようにしていきましょう！

ドrawn塾でのトレーニング★

- ・発育発達の過程で行われている運動学習方法を取り入れ、成長に合わせたメニューを行っています。具体的には、小学生は学習能力に優れている時期のため、色々な要素のトレーニングを取り入れてバランスやリズム感を養っていきます。
- ・中学生は、より野球に結びつけた身体の使い方を取り入れたメニューでトレーニングを行っています。