

平成27年度5月のサポート講義の予定



5月7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。

5月20日(水曜日) 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。

水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。

五月病にかからないために・・・

大学生や会社員の病気だと思われがちな【五月病】ですが、最近では中学生や小学生も発症するなど、低年齢化が進んでいるそうです。どんなことが原因になるのか、知っておくことが大事です！



◆原因：新しい環境へのストレスや焦り、真面目な性格の場合の緊張状態持続 など

◇症状：朝なかなか起きることができない、眠れない、食欲がない、疲れやすい、頭痛 など

◎五月病にならないための対処法

「頑張りすぎなくていい」という環境を作ってあげる、お子さんの話をしっかり聞いてあげる
バランスのとれた食事(ビタミン、カルシウム、タンパク質をしっかり取る)を心がける

子どもたちがのびのびと毎日を過ごす為には...少しの変化にもすぐ気付いてあげることが大事ですね。