

平成27年度8月のサポート講義の予定



8月 20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。

8月 6日(木曜日) 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。
※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。
木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。

素敵な夏休みにするために・・・★≡

夏休みがスタートしましたが、塾生の皆さんはどのように過ごされていますか??
朝は遅くまで寝て、夜は遅くまで起きている・・・そんなだらッとした夏休みになってはいませんか?
夏休みに心がけたいのは「生活のリズムをくずさないこと!」。
学校がお休みだからと言って寝過ごすのではなく、適度な時間には活動を開始!
しっかりと遊ぶことはもちろん大事ですが、夜は遅い時間に寝ることのないように気を付ける!
自分でしっかりと1日の予定と目標を立てて、長い夏休みを有意義に過ごしましょう!!!



早起きをする!



早寝を心がける!



ゲームをしすぎない!



体を動かして遊ぼう!



夏休みの過ごし方についての目標をしっかりとたてて、達成することを目標に毎日を過ごしてみてください♪
楽しい夏休みにしてくださいね、(^D^*)ノ☆☆