

平成28年度5月のサポート講義の予定

5月 12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。

水分補給は目的によって飲料のタイプを飲み分ける

飲み物タイプ	状況	日常	運動	ダイエット	こんな点に注意
水		◎	△	○	カロリーがないため、水分補給には万能だが、塩分が入っていないので運動時にはあまり向かない。
お茶		△	×	△	カフェインの利尿作用があるので、飲みすぎはNG。水と同じ理由で運動時には適さない。
アルコール		×	×	×	利尿作用が高く、水分補給にならない。脱水を防ぐために、アルコールを飲む際は一緒に他の飲料水を補給する。
スポーツ飲料		△	◎	△	塩分を補給できるので、運動時に向いている。通常時に飲むにはカロリー過多。
トクホ飲料		△	△	○	ダイエットはもちろん、推奨量を守れば通常時にも。お茶系のトクホ飲料は利尿作用があるので飲み過ぎには注意を。
ジュース		×	×	×	基本的にはジュースや甘い炭酸飲料などはカロリーが高すぎ、また水分補給には向かない。嗜好品として楽しむ程度に。



(!) だんだん暖かくなってきましたが正しい水分補給はできていますか?? 効果的な水分補給を心がけましょう★

Drawn塾 ケアサポート 講師のご紹介★

Drawn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

【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



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!!

Drawn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