

平成30年11月のサポート講義の予定

11月 8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。



季節の変わり目に気を付けて!

季節の変わり目は、風邪を引いたり、体調を崩したりする人が多い時期でもあります。もちろん、一番は、気温の変化によるものです。この時期の症状は「秋バテ」とも言われるそうです。そんな秋バテ解消には・・・

- ★ビタミンB群(特におすすめは豚肉!)を積極的にとる!
- ★入浴は38度程度のぬるいお湯に30分程度つかる!
- ★朝起きたら、朝食前に20~30分の軽い運動を行う!

といった方法があるようです。

また、これは季節に関わらずですが、朝食をきちんと食べることが大事です♪
「秋バテ」にならないように、しっかりと夏の疲れを取りましょう!



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♪(*^д^*)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!!