

平成25年度11月のサポート講義の予定

11月 14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)

塾生全員を対象 18:00~21:00

場所 ドラゴン塾

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

※当日は、木曜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。

11月 25日 (月曜日) トレーニングサポート 講師：門田 正久 (NPO法人ケアユナイテッド)

小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所 ドラゴン塾

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。

※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。

月 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。

※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。

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♪

「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！

