

平成26年度5月のサポート講義の予定

5月 22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。

5月 21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）

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。

※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。

※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
水		◎	△	○
お茶		△	×	△
アルコール		×	×	×
スポーツ 飲料		△	◎	△
トクホ飲料		△	△	○
ジュース		×	×	×



（！）だんだん^{あなた}暖かくなってきましたが

正しい水分補給^{すいぶんほきゅう}はできていますか？

効果的^{こうかてき}な水分補給^{すいぶんほきゅう}を心がけましょう★