

## 平成26年度8月のサポート講義の予定

### 8月 21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 27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。

※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。

※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。

## ★体にあったトレーニングをしましょう★



### ◆ 小学生 ◆

バランス感覚・リズム感・敏捷性 (すばしっこさ) などが発達する時期。

1つの動きを繰り返すのではなく、様々な動きや運動にチャレンジしよう！

様々な運動をどんどん吸収して自分のものにできる最高の時期です。



### ◆ 中学生 ◆

呼吸・循環器系の発育がさかになるので、持久力を付けるに最適な時期！

有酸素運動をたくさん取り入れ、粘り強い体作りに専念。ただし、身長が大

きく伸びる時期の為、大きな負荷をかけるトレーニングは避けましょう。