

平成30年度 フレッシュ指導者養成事業

「成長期におけるからだづくりについて」

～怪我をしないで野球を楽しめるために～

近年、子どもたちのスポーツ傷害が増えています。原因はいくつかあるでしょうが、大きな要因として子どもたちの姿勢の悪さがあげられます。

姿勢の悪さは呼吸器や、消化器、脳への影響も大きく、発達段階の子供たちにとっては大問題です。

そこで、硬くなった体をほぐし、前後、左右の筋バランスを整えて姿勢の改善に取り組みましょう。姿勢が良くなることで体全体の筋肉の連動性を高め、怪我のないスポーツライフを送ることになります。怪我をしないからだづくりに挑戦しましょう。

主 催	大田総合体育館
後 援	大田市、大田市教育委員会
日 時	12月9日(日) 受 付 9:00～ 講 習 9:30～11:30
場 所	大田総合体育館 2F 柔道場・剣道場
対 象	野球に取り組む小学生とその指導者
参加料	無 料
持ち物	上履き、飲み物、グローブなど



講師 和田 恵汰 氏

大田高校野球部
甲賀健康医療専門学校
MJG島根硬式野球部所属

※ 人数把握のため事前申し込みが必要です。

※ 名簿で構いませんのでFAXで申し込みいただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 大田総合体育館 電 話 0854-82-6408
FAX 0854-82-6774