



ジュニアスポーツアカデミー

ジュニア・スポーツ・アカデミー？

年少～小学校6年生を対象にした運動教室です！この年代のカラダはとっても大事！成長期に、手・足・体、そして頭も使って、**カラダ全体を使う**ことが重要です。一つの運動だけではカラダが偏ってしまい、ケガの原因にもなります。色々な運動をして、ケガをしないカラダ作りを目指しましょう！

今回は「ドッチボール」



～内容～

ボールを使った遊びと体操と試合！！

目的は？

～ケガをしない体作り～ が目的です！

雨宮病院の理学療法士が各スポーツに必要な体の動きを分析し、運動が上達しやすいよう段階的に指導を行います！さらに、各種目の特徴的な動き（投げる・蹴る・打つなど）の基礎を作り、競技を行う上での土台作りも担っています。



学校やクラブでは 出来ない！！

準備運動やストレッチ（クールダウン）はおろそかになりがちです。スポーツアカデミーでは、運動前後に体操を毎回行い準備運動の大切さを伝えています。また、要望があれば理学療法士が参加者の体のチェックも行い、個別の対応も行なっています。

テーマ 「ドッチボール」

期 日：平成30年4月17日（火曜日）

時 間：18時30分受付～19時00分トレーニング開始
20時30分終了・解散

場 所：佐久市総合体育館

対 象：年少～年長・小学1年生～6年生（男女問いません）／指導者

持ち物：室内シューズ・飲み物・タオル 等

募 集：50名

参加費：500円 ※指導者の見学のみは費用はかかりません

※個別のメディカルチェック・トレーニング指導をご希望の方は

プラス500円で専門家が対応いたします。予約の際にお申し出下さい。

※現場での傷病は応急処置のみ行いますが、詳しい検査などは受診をお願い致します。

選手各自でスポーツ障害保険などに加入をお願い致します。

4月14日までに電話・メールでお申込み下さい！

メール：sports@amemiya.or.jp 電話：0267-82-5311

（雨宮病院リハビリテーション科 担当：小林）



インスタのQRコードです