



# 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『バスケットボール』

～内容～

走って・とって・シュート!!



## 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 「バスケットボール」

期 日：平成30年6月19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：野沢体育センター

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。

## 6月16日までに電話・メールでお申込み下さい!

メール：[sports@amemiya.or.jp](mailto: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