

第2回野球指導者向け講習会

第2回野球指導者向けコンディショニング講習会を開催いたします。第1回の内容を少し振り返りながら、体幹(コア)トレーニングについて考えていきます。また、夏場の練習の注意点などをお話できたらと思います。ぜひ、ご参加ください。

日時:平成23年7月7日(木) 19:00~21:00(受付18:40~)

会場:舞鶴赤十字病院 2階 会議室

参加費:無料

対象:野球、ソフトボールを指導している・監督・コーチ

(選手についても事前登録制とさせていただきます)

定員:15名

テーマ:「体幹(コア)を考える」

内容

① 講習1 「熱中症予防と水分補給」 大塚製薬(株) 田中佑樹

② 講習2 「からだのつくり~骨格・筋肉~」
舞鶴赤十字病院 理学療法士 佐々木修一

③ 講習3 「体幹(コア) ~肩、肘への影響~」
舞鶴赤十字病院 理学療法士 水嶋祐史

*当日は実技も行なう予定です。動きやすい服装でお越しください。

<申し込み方法>

資料、会場の関係から**完全事前登録制**とさせていただきます。参加ご希望の方は下記メールアドレスに必要事項を入力の上、送信お願い致します。尚、**選手についても事前登録制**といたしますので、記入をお願いいたします。

必要事項

メールタイトルに必ず「**指導者向け講習会申し込み**」と記入してください。なお、受講決定者にはこちらから**決定通知**のメールを送ります。

- ①**監督、コーチ氏名:**
- ②**選手氏名:**
- ③**所属(チーム名など)**
- ③**電話番号もしくはメールアドレス**

送信先

rh-mail@maizuruh.jrc.or.jp 舞鶴赤十字病院 リハビリテーション科 佐々木修一

