Baseball Challenge League

埼玉武蔵ヒートベアーズ
& 健康スポーツクリニック
健康促進トレーニングセミナー
in 熊谷市立健康スポーツセンター

13:00～16:00（3部制）

2020年 2月9日(日)

1月21日（火）より申込開始！

（詳しくは裏面をご覧ください）

参加無料
（入館料別途必要）

定員数 各30名
（定員になり次第終了）

一部 13:00～13:50
★ケガの発生要因とセルフチェック

宮之原 健 選手

横田 宏道 選手

二部 14:00～14:50
☆ストレッチ・トレーニング実践

三部 15:00～15:50
☆選手講演・写真撮影・サイン会

★健康促進トレーニングセミナー★

一部 13:00～13:50

★野球に多いケガの発生要因とセルフチェック

・野球選手(特に成長期)に多い「リトルリーグショルダー」「野球肘」「腰椎分離症」が起こる原因と、予防のためのセルフチェック方法についてお話します。【対象者：メインは指導者・保護者】

二部 14:00～14:50（動きやすい服装、汗拭きタオルをご持参ください。）

★コンディショニングチェックとストレッチ・トレーニング実践

・チェックシートを配布し、親子や友人同士でペアを作ってもらって柔軟性やバランスを10点満点で採点します。その後、ストレッチや簡単なトレーニングを実際に行います。【対象者：メインは選手】

三部 15:00～15:50

★ヒートベアーズ選手の講演・写真撮影・サイン会

・選手の方のコンディショニングで大切にしていることや、ケガからの復帰までの実体験、技術面での質問にもお答えします。

トレーニングセミナー講師 スポーツクリニック 三澤由子 先生

- 熊谷市出身
- 帝京平成大学 理学療法学科卒

★保有資格★

- 理学療法士
- 健康運動実践指導者
- アスリートフードマイスター2級

申込み方法：当施設にお電話、もしくは当施設受付にてお申込みをしてください。

電話番号
0493-39-5511

利用料金

			市内	市外
一般	一回券		500円	600円
	お風呂券		市内 400円	市外 500円
児童・生徒 シルバー	一回券		市内 250円	市外 300円
	お風呂券		市内 200円	市外 250円