

# 上田市スポーツ協会「親子で学ぶ身体づくりとケアの教室」

## “バスケットボール編・基礎編”

股関節の使い方の工夫と可動域を広げる事で、  
走り方と姿勢が変わる事を実感しましょう。

- ・股関節を中心に肩甲骨、肩関節などの主要な関節の可動域と基本的な身体の使い方をチェックを行い、各自の課題を探します。
- ・関節の柔軟性が上がる事とそれにより走り方や姿勢に変化がある事を実感しましょう。
- ・自分自身の課題を確認し、その克服までの過程と成果を経験して頂く事を大切にしています。
- ・捻挫や打撲などに対する応急処置もお伝え致します。

**期 日:**2024年1月より毎月第2水曜日定期開催

**場 所:**上田古戦場公園（野球場会議室）

**対 象:**小学生～中校生バスケットボール選手と保護者(他のスポーツでも可)

**定 員:**10名(最少催行人数5名)

申込み多数の場合はクラス分けを行います

**参加費:**2,500円(ご兄弟で参加の場合は追加1名あたり500円が別途必要です)

**問合せ・申し込み:**上田市スポーツ協会 mail:sports@ueda.ne.jp

Tel 0268-22-0695(県営上田野球場内)

申込みはメールでお願い致します。氏名、電話番号、参加希望日についてメール内に記載をお願い致します。追って必要事項について返信させていただきます。

**講 師:**児玉雄二(ATC代表)

アスレティックトレーナー、理学療法士。成長期スポーツ選手を年間約250名のサポートを行なう。

**武井大雅(ATCスタッフ)**

理学療法士。上田市出身。高校時代にATC代表児玉のサポートを受けていた。