


「親子で学ぶ身体づくりとケアの教室」 “野球編”

身体がうまく使えると投げ方・打ち方・走り方が変わる
身体の使い方を学ぶ教室です
肩や肘などの痛みの予防目的のストレッチも行います



「心・技・体」から「体・技・心」へ！
身体づくりをはじめよう！

- ・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の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打撃、投球、走り方に変化がある事を実感しましょう。
- ・障害予防目的のストレッチも行います。各自の身体的特徴に応じた方法を一緒に探します。

期 日：2025年1月から7月 **毎月第3金曜日 定期開催** **時間：19時～20時30分**
場 所：上田古戦場公園（県営上田野球場会議室）
対 象：小学生～中校生野球選手と保護者
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：1人2,500円（ご兄弟で参加の場合追加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（県営上田野球場管理事務所内）

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。小諸商業高校野球部出身。4番として北信越大会出場経験あり。

【主催】上田市スポーツ協会、ATC

【後援】長野県野球協会、長野県上田・東御・小県地区野球協会