



ジュニアスポーツアカデミー

今回のテーマ：野球 ～打つべし!～



うちの子って…

- ◆運動がどうも苦手…
- ◆運動は好きなんだけど
怪我が多くて…
- ◆スキルアップさせて
あげたいなあ…

野球をしたことが
なくても大丈夫!
やってみようよ!

10/19
夜 7 時～

年長さんから小学生の時期をいい、運動神経の良し悪しを決める**大事な時期**とされています。
これは**成長期に一度**しかありません。
怪我をしにくい体づくりを、
このジュニアスポーツアカデミーで
雨宮病院のスタッフが全力でサポートします。
これから始めたい!スキルアップしたい!
そんな子どもさんたちの参加を
お待ちしております。

ゴールデンエイジ
という言葉をご存知ですか?

★プレゴールデンエイジ(3～8歳)

運動神経が最も発達するので、この時期に様々な遊び・スポーツを経験させることが、ケガの予防や運動の苦手を減らす為に非常に大切です。

★ゴールデンエイジ(9～11歳)

神経の発達がほぼ完成に近づき、動きの「巧みさ」を身に着けるのに最適な時期です。

★ポストゴールデンエイジ(12～14歳)

この時期はレベルを維持しながら反復練習などで動作の質を高めていくことが重要になります。



テーマ「野球 ～打つ～」

期 日：平成 29 年 10 月 19 日 (木曜日)

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：70 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。お申し出下さい。

※傷病については現場での応急処置のみを行い、その後の対応及び責任は負いません。
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。

10月14日までに電話・メールでお申込み下さい!

メール：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：渡邊)