

会員各位

ジャパンアスレチックアカデミー事務局

第1回 アスレチックセミナー

「ジュニアアスリートのためのセルフケア」

拝啓

晩秋の候 ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。早速ですが、アスレチックセミナーの開催をご案内致します。直接的な野球技術だけでなく、競技に取り組む上で大切な練習前の準備運動やストレッチ、練習後のケアの方法をご提案致します。JAA講習時だけでなく、所属チームでの活動時に全体のメニューに加えて自分専用メニューの準備運動、ケアストレッチのプログラム作成にいかがでしょうか。

敬具

講習 座学講習

日付 12月 14日 (水曜日) 18:15 開場

会場 かながわ労働プラザ (中区寿町 4-1 規約参照)

講習時間 18:30 ~ 19:30 60分、その後質疑応答

内容 実技を交えた即実践できるストレッチ

講習料 1人 ¥1,000 (税込み 当日現金受付。) *座席が必要なご兄弟の同席時も同額です。

用意するもの ストレッチに適した服装でご来場下さい。

*お車でのお越しの方は、かながわ労働プラザの有料駐車場、もしくは周辺にあるコインパーキングをご利用下さい。

*** 11月24日(木) までに 必ず ご連絡下さい。**

～ 講師紹介 ～

升永 雅純 先生 … 横浜大洋ホエールズ、横浜ベイスターズのチーフトレーナーを35年勤務され、多くのプロ野球選手を支えてこられた名トレーナー。JAAの遠藤講師の現役時もチーム在籍されている。現、ますなが治療院 顧問。

升永 雅史 先生 … 現横浜ベイスターズ村田修一選手専属トレーナー。野球選手だけでなくテニス、アイスホッケー、サッカー、陸上と他の競技においてもチーム帯同経歴がある。現、ますなが治療院 代表。

12月14日(水) 選手名

参加 名 不参加