高等学校で硬式野球を始める中学3年生軟式野球経験者に限る

第中回

1.肩・肘障害のチェック

受講会

2. 柔軟性のセルフチェック

(プレーへの影響を解説)

3. 改善のためのコンディショニング

(ストレツチ指導)

4. 動きづくりのトレーニング

(自宅メニュー)

5. 野球の基本練習

6. 実践練習

期間

平成30年

8月~11月

(10回実施)

講師

元高校野球監督元大学野球監督

社会人選手

コンディショニングトレーナー

対象者

京都府内在学の中学3年生(軟式野球経験者) 保護者見学可。

場所

アイアイグラウンド 他

定員

50名(申し込み多数の場合は先着順)

定員になり次第申込みを締切ります。

持 ち 物

帽子、ユニフォーム、アップシューズ、 スパイク、グラブ、タオル

受講費用

5,000_B

(球場使用料と受講者補償のスポーツ保険加入・その他)

費用は、受講説明会時に徴収致します。尚受講途中での返金は致しません。

必ず保護者の同意を得た上で、

- ・ホームページ (http://www.kyoto-bba.jp/)
- ・FAX (075-934-2415 担当:森永)

受付時間 A.M.9:00~P.M.17:00

必要事項を記入し、FAXでお申込み下さい。

〈申込受付期間〉平成30年6月23日~30日

結果は、ホームページで確認して下さい。

②受講説明

(日時) 7月28日 (土)

17:30

〈場所〉西京極スポーツ会館 (会議室)

〈対象〉選手と保護者

筆記具をご持参下さい

申込書等、詳細はホームページをご覧ください。その他、お問い合わせは 090-4648-9784 (受付時間9:00~17:00 担当:森永)まで。

〈主催〉一般社団法人 京都野球協会

<u>〈協賛〉公益財団法人</u> 京都市体育協会 アイアイベースボールクラブ 〈後援〉京都新聞

一年辽方法

第4回硬式野球入門教室中 込書

フ リ ガ ナ		年齢
氏 名		才
住 所	₹ -	
電話番号	本人の携帯電話が有れば記入して下さい	
中 学 校 名		
学 校 以 外 の 所属クラブ名		
ポジション		

保護者承諾

保護者氏名			
電話番号・FAX	携帯電話でも結構で	व	
入門承諾印	ЕР		

注)定員になりしだい、FAXでの受付を停止いたしますので、翌日のHPでご確認して下さい。

【申込み先】

-般社団法人 **京都野球協会 FAX. 075-934-2415** (担当:森永)

受付時間 A.M.9:00~P.M.17:00