

第2回

元プロ野球選手に学ぶ

親子野球教室

ケガをしない・させない 正しい投げ方とからだの作り方

○個別投球動作チェック

○正しい投げ方とは？

投げる動作の基本を身に付けよう！

投げる時に外してはいけないポイントは？

回りの練習方法は？

加藤 幹典さん



元ヤクルトスワローズ
(2007年ドラフト1位)
川和高校～慶応義塾大学～ヤクルト
川和高校野球部非常勤コーチ
緑区少年野球連盟
オール緑 特別ピッチングコーチ

○関節の動きは大丈夫？

肩と股関節の可動域をチェック

ケガを予防するストレッチとトレーニング

○アスリートは食事が大切

食事でケガをしにくいからだをつくるには？

松井 諒トレーナー



日本体育協会公認
アスレティックトレーナー
鍼灸マッサージ師
川和高校野球部トレーナー
まるふくトレーナールーム室長

日時：9月23日(土・祝)

時間：18:30～20:40 受付：18:00～

場所：横浜バデイスポーツ幼稚園長津田校体育館

長津田駅より若葉台中央行きバス「玄海田」下車徒歩7分

お車の方：駐車場に限りがあります。お早めに申込み下さい。

料金：子供3,000円(保護者無料)

対象：小学生 80名(チーム単位での申込み也大歓迎)

持ち物：上履き(体育館シューズ)、グローブ、動きやすい服装

〈申込み・問合せ〉

まるふくトレーナールーム

横浜市緑区中山町307-11サロンド鹿鳴館内

電話：0120-898-029

メール：marufuku.nakayama@gmail.com



第1回集合写真

主催：NPO法人 笑顔 協力：サロンド鹿鳴館 (株)丸福仁

