

【野球アカデミーのご案内】

この度、岩見沢スポーツセンターアリーナにおいて、4年生以上の小学生を対象に野球の基礎を中心に、体の使い方の習得を目指したクラスを開講致します。

(小学低学年で参加をご希望される方は、一度お問い合わせ下さい。0126-22-6210)

また、障害予防に対してのトレーニングなども考えております。

現在チームに所属されておらず、これから入る為の準備や、中学野球に向けた準備としても良い機会になるかと思えます。

今回第1期として、9月～来年3月の第1月曜日、夕方1時間の枠で実施してまいります。

時 期：9月～2027年3月

対 象：小学4年～小学6年生(3年生は要相談)

実施日：第1月曜日(11月のみ第2週に振替)

時 間：18時～19時

場 所：岩見沢スポーツセンター アリーナ半面

担 当：トレーニングセンタートレーナー(元大学体育会、高校硬式野球部トレーナー)

料 金：1回 ¥450-

(スポーツセンター券売機にて運動教室利用券をご購入いただき担当講師にお渡し下さい)

持ち物：室内用運動シューズ、グローブ、タオル、飲み物、保険証

スケジュール例(内容は適宜変更あり)

前期：体力測定(野球に関わる)、ウォームアップ、スローイングドリル

中期：トレーニング(野球動作に繋がる)、障害予防エクササイズ、スローイング

後期：投球フォームプログラム、スローイング、守備練習