

# 複合コース(野球スクール+トレーニング)



小学生クラス(60分)	中学生クラス(60分)
<b>指導方針</b>	
頭で考えた事を正しく体が反応し動かせるように指導します	体づくりの基礎を知り、自発的にトレーニングができるように指導します
<b>こんな方にオススメ</b>	
これからスポーツを始めたい 野球を始めてまもない 走り方を改善したい 運動が不足がち・体を動かしたい	バッティング、ピッチング動作改善 基本的な体づくりの知識・考えをつけたい 投球・送球動作による肩や肘のケア・ケガ予防 体についての知識をつけたい
<b>指導内容(基礎)</b>	
ゲーム形式の中に〈判断力・体力〉を取り入れた、 自分の意図と同じ動きをできるようにする運動指導 *筋肉を大きくするようなトレーニングは行いません	基礎バッティング/ピッチング動作改善 (動作中での体への負担/障害を低減) 基礎トレーニング指導(体作り、体幹強化、俊敏性の強化) 基礎ストレッチ(柔軟体操/ストレッチング/マッサージ) 体についての知識(栄養バランス/栄養管理)
<b>指導プログラム例</b>	
運動における動き ・走る/止まる/飛ぶ/しゃがむ 基本的な自体重を使ったトレーニング ・スクワット/腕立て/体幹/走力 基本的なストレッチ ・運動前後に行う体操/動作確認	野球秘術 ・基礎的な投球動作、打撃動作の中での上半身と下半身の使い方 トレーニング ・基礎的な自体重を使ったトレーニングへの取り組みと動作の確認 (上半身、下半身、体幹、俊敏性、判断力) ストレッチ ・基礎的なストレッチへの取り組みと動作の確認 ・股関節/肩関節/下半身/上半身の柔軟性 基礎的な栄養管理と知識 ・食事(朝昼晩、運動前後)栄養の種類

## 複合コース(野球スクール+トレーニング) 時間表

コース	小学1~3年生	小学4~6年生	中学生
春日町クラス (月・火・水)	16:30 - 17:30	17:40 - 18:40	20:00 - 21:00
		18:50 - 19:50	
備考	複合コースの野球スクールはバッティング・ピッチングスクールの時間表(①~④)から2回お選びください。※土曜日はバッティングスクールのみ		

## 複合コース(野球スクール+トレーニング) 料金(税込)

コース	小学1~3年生	小学4~6年生	中学生	体験入会 1回
野球スクール2回	¥4,400	¥5,500	¥8,250	¥1,000(税込)
トレーニング4回	¥5,500	¥7,480	¥11,000	
合計	¥9,900	¥12,980	¥19,250	
入会金	¥10,000(入会時のみ・税込) *すでにご入会されている方は入会金が無料になります		なし	