

JS-Lab.



2019
1/13(Sun)

参加無料
定員40名

10:00~
13:00

受付は9:30~

大阪府立大学ジュニアスポーツラボ

軟式

野球っ子 集合

3年生~6年生



ゲストコーチ：金崎泰英氏
ストレンクス&コンディショニングスペシャリスト (NSCA)
元 ジャイアンツアカデミー コーチ
元 楽天ゴールデンイーグルス コーチ



JS-Lab. (ジュニアスポーツラボ) は大阪府立大学OPUトレーナーチーム「Ibis」が開催するワークショップです。
発育発達段階の子どものカラダづくりや動きづくりを提案します。

練習でケガをしないための ストレッチング

ポイント絞って効果的なストレッチングの実技を行います。



ライバルに差をつける コーディネーショントレーニング

地面を的確に捉えるため、安定した重心移動の実技を行います。



スポーツパフォーマンステスト

- ・塁間ランニングタイム
- ・スイングスピード
- ・反復横跳び
- ・立ち幅跳び



スローイング・スイング クリニック

スポーツにとって一番大切な基本動作を習得します！



会場：大阪府立大学中百舌鳥キャンパス 体育館

※お車を学内に駐車することはできません。

主催：大阪府立大学OPUトレーナーチーム「Ibis」

HPはこちら <https://osakafuutrainner.wixsite.com/ibis>



お申込みはこちら↑