



TBA(東北ベースボールアカデミー)野球クリニック

「潜在能力を目覚めさせる」・「怪我を予防する」トレーニングを柱とした「野球塾」

「これから野球を始める子」、「運動神経が悪いと思っている子」、「怪我が多い子」等のお悩みを解決します！！

「能力」を伸ばす為に必要な「感覚・神経系」を育む「様々な身のこなしトレーニング」プログラム

テーマ①：怪我をしない身体作り ⇒ 能力向上の近道！

○トレーニング前の「メディカルチェック」と「怪我予防トレーニング」

テーマ②：「身体」能力向上～「野球」能力向上へ（基礎トレーニング）

○「野球能力向上ピラミッド」とは

○日常生活の「姿勢」が全ての「基本」

○真直ぐに「立つ」・「歩く」事の重要性、そのポイント

○神経系を育むトレーニング（スピード・敏捷性・素早さ）

テーマ③：野球上達のコツ（真の基礎作り）

○野球に必要な「身のこなし」トレーニング

○「体幹」「股関節」「肩甲骨」の使い方と野球の動作との関係

< TBA（東北ベースボールアカデミー）野球クリニック 概要 >

運 営：仙台市民球団企業組合（CBS）

指導講師：佐藤接骨院（仙台育英高硬式野球部トレーナー他） 他

指導協力：SAQ協会（SAQトレーニング）

：(株)アイエムネットワークス（姿勢改善プログラム（ケアプリント）システム提供）

会 場：「ゼビオスポーツパークあすと長町」

開催日：月曜日（月2～3回開催）／月会費：2,500円×回数分（体験会は1回無料です！）

対 象：16時30分～18時00分（年長～小学4年生（6才～10才））

18時10分～19時40分（小学4年生～中学生（10才～15才））

19時50分～20時50分（中学3年生～高校生）

「野球能力向上ピラミッド」

⑤「技術」「実戦」

④野球の「基本」

③野球に必要な基本動作トレーニング

②基礎トレーニング（身体能力UP・内側の感覚）

①生活習慣：生活態度・心構え・姿勢・十分な食事・休息



（お問合わせ・野球塾「体験会」申込み等は）

TBA（東北ベースボールアカデミー）野球クリニック 事務局

〒981-8003 仙台市泉区南光台4-23-32（仙台市民球団企業組合内）

TEL 022-274-5089 / FAX 022-274-5090

e-mail tba@cbs-bbs.or.jp / <http://www.cbs-bbs.or.jp>