

# わんぱく大作戦

## NEWS #198

わんぱくトレーニング H27年11月22日(日)

石井琢朗さんと鈴川卓也さんに直接指導してもらえる『わんぱくトレーニング』70名の元気な子どもたちが参加してくれました！！



西区スポーツセンターにて行った『わんぱくトレーニング』石井琢朗さんと鈴川卓也さんから挨拶があった後は早速、ウォーミングアップです！！



ウォーミングアップ後は鈴川さんによる体幹トレーニング！！  
初めての動きでも頑張ります♪



スポーツをする前のウォーミングアップやストレッチが重要だと聞き、みんな真剣な表情で取り組んでいました。



どこを鍛えているのか説明してくれる分かりやすいトレーニングに、子どもたちも意識して出来ている様子です！！



初めて会った子どもたち!!2人1組で行うトレーニングで打ち解けた様子でした







続いては、石井琢朗さんによる野球教室！！グラウンドに移動して、まずはキャッチボールです♪



「両足動かさずに」や「片足を上げて」等、いつもとは一味違うキャッチボール練習を行いました。



キャッチボールに大切な事は、相手の事を考えて取りやすい球を投げる事が大切！！と教えてもらった子どもたち♪どこに投げたら取りやすいか考えながら行う事が大事なんだそう。みんな表情が真剣です！！







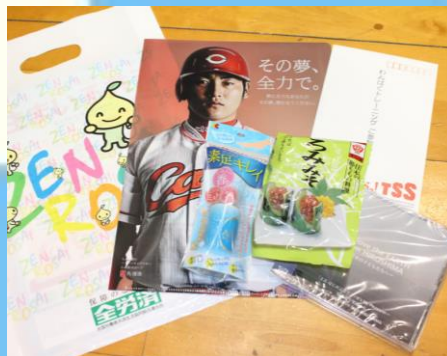
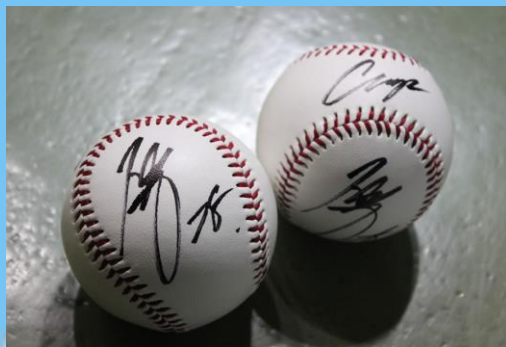
最後に、4チームに分かれてリレーをしました！！保護者の方(数名)にも参加してもらい、とても楽しく外でのプログラムが終了しました♪



トークライブでは、石井琢朗さんと鈴川卓也さんの話に真剣に耳を傾けてくれていた子どもたち♪将来の夢の為に、質問をしてくれた子どももいました！！



最後に石井琢朗さんからサインボールのプレゼントとともに1人1人と握手をして終了！！そして、全労済からリーフレット、もみじ銀行からクリアファイル、ますやみそからもろみみそのプレゼントがありました♪



カープ式トレーニングを体験した子どもたち！！短い時間で濃厚なプログラムとなりました。野球をしている子もしていない子も、みんな目を輝かせてトレーニングを頑張っていました♪今日の体験を生かしてこれからも頑張るね。