

わんぱく大作戦 NEWS #216

わんぱくトレーニング H28年11月19日(土)

山内泰幸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』75名の元気な子どもたちが参加してくれました！！



山内泰幸さんと鈴川卓也さんに直接指導いただき、西区スポーツセンターにて『わんぱくトレーニング』を行いました。当日、サプライズゲストで廣瀬純さんが来て下さいました！！挨拶の後は早速、ウォーミングアップです(*^_^*)



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。



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です！！初めての動きでも頑張ります♪



ラダールの枠の中や外をステップして俊敏性を鍛えるトレーニングです！！



習得しようと一生懸命頑張っていました

2グループに分かれて、体育館で打撃指導、グラウンドではキャッチボールの指導です！！

打撃練習



子どもたち一人ひとりにバットの握り方やバッティングフォームなど丁寧に指導して下さいました☆☆



キャッチボール

グラウンドでは、山内さん指導のもとキャッチボール！！



投げる時のフォームを細かく指導！！「教えてもらった通りに投げると本当にできた！」とビックリしている様子でした♪





子どもたちの質問にも、ボールを使って分かりやすく、説明して下さいました！！



体育館に戻って、みんなで守備の練習です♪



トレーニングが終わった後は…トークライブです。山内さんと廣瀬さんの子どもの頃の話や、鈴川さんからは食事や運動についてアドバイスがありました。貴重な話を子どもたちも真剣に聞いていました!!



最後に廣瀬純さんからサインボールのプレゼントとともに1人ひとりと握手をして終了！！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、ますやみそからきのこスープ、金冠堂から薬用クリーム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！！短い時間で充実した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。