

わんぱく大作戦 NEWS #233

わんぱくトレーニング H29年11月26日(日)

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』69名の元気な子どもたちが参加してくれました！！



広島東洋カープの元ピッチャー山内泰幸さんと広島東洋カープ元トレーナー鈴川卓也さんに直接指導していただき、鶴学園なぎさ公園小学校にて『わんぱくトレーニング』を行いました。挨拶の後は早速ウォーミングアップで体を温めます！！



続いて、ストレッチ！ケガをしないためにウォーミングアップやストレッチが重要だと教えて頂き、丁寧に体をほぐしていました。



体をほぐした後は、いよいよ体幹トレーニングです!!どこを鍛えているのか意識しながら動きます。



ラダラーの枠の中や外をステップして俊敏性を鍛えます！！初めての動きで戸惑いながらも、一生懸命頑張っていました☆



次は、グラウンドに出てキャッチボールの指導と打撃指導です！！
 まずは2グループに分かれてキャッチボールの指導とボールを使ったトレーニング。



山内さんからボールの握り方や投げる時のフォームなど一人一人指導していただきました。山内さんに教えてもらったとおり、「ひじを高く上げて投げたら上手く投げれた！」と喜んでいました♪



ボールを使ったトレーニング



鈴川さん指導のもと姿勢を正して腰を低く下げ、ボールをキャッチします!!これが結構大変で、足が痛い～と言いながら頑張っていました☆





バッティング練習では、みんなボールを遠くに飛ばそうと一生懸命バットを振ります！！



最後は、4チームに分かれて代表を決め、打撃勝負です!!誰が一番遠くに飛ばせるかな?



みんなで応援してとても盛り上がりました♪負けたチームもバツゲームで鈴川さんとジャンプやダッシュをしてとても楽しそうでした♪



トレーニングの後は、トークライブです。山内さんから、プロになる前の話を聞いたり、「何事にも一生懸命頑張る事が大切」などのアドバイスを頂きました。貴重な話を子どもたちも熱心に聞いていました。



最後に山内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!!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ってくださいね。