

# わんぱく大作戦 NEWS #248

わんぱくトレーニング H30年11月18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』72名の元気な子どもたちが参加してくれました！！

学校法人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。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ます！！



まずは、鈴川さんのウォーミングアップとストレッチからスタート！どこを伸ばしているのか意識しながら行います。



ストレッチで体がほぐれてきたら、次は体幹トレーニング！！



スポーツをする上で大切なことはケガをしないこと。そのために、体をほぐし、体幹を鍛える事がとても重要だと教えていただきました。

体幹が強いということは、良い姿勢で軸が保てるということ。普段使っていない筋肉を使ったり、ラダーを使用したり…みんな一生懸命です！！



体が十分ほぐれたので、次は、運動場に出てキャッチボール指導とボールを使ったトレーニング！！2グループに分かれます。山内さんからは、キャッチボール指導☆まずは、ボールの握り方を丁寧に教わりました。真剣な表情でそれぞれ確認しています！！



ひじの出し方、足の向きなど、投げ方のコツを一人一人指導してもらいました！！



間近で教えてもらえて嬉しそうな子ども達♪何度もフォームを確認していました！



鈴川さんは下半身を重点的にトレーニングします。姿勢を正して、腰を低く下げてボールをキャッチ！これをマスターすると守備が上手になります！きつい〜！という声も聞こえてきました。



続いてティーバッティング練習！ボールをどの位置で打てばいいのか、自分で考えることが大切だと教えてもらいました。



練習の締めは、どのチームが一番遠くに飛ばせるか競い合いました！一番飛ばなかったチームのみ罰ゲームでしたが…



みんな走りたい！と結局全員でダッシュ！！

トレーニングの後は、トークライブ！！山内さんから、子ども時代の話の聞いたり、アドバイスを頂きました。子ども達は貴重な話を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があり、1人1人と握手をして終了！もみじ銀行からクリアファイル、トライグループからキューブパズルとリーフレット、全労済、広島ガスとほっともつからリーフレットが配られました♪



憧れの山内さんと鈴川さんに直接指導していただいた子ども達！夢のような時間だったと充実した様子でした(^o^)何事もコツコツ続けることが大切だと学びました。今日の体験を活かして、夢にむかって頑張るね！！