

# わんぱく大作戦

## NEWS #268

わんぱくトレーニング 2019年11月24日(日)

山内泰幸さんと鈴木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』を開催！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で『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木卓也さんに直接指導していただきます！！



今回は、広島東洋カープ白濱裕太選手もサプライズゲストとして指導して下さいました！！プロ選手の登場で子ども達は大喜び！！



まずは、鈴木さんの指導のもと、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意識して体を動かします！！



体が十分ほぐれたところで、運動場に出てキャッチボールとボールを使ったトレーニング！！2つのグループに分かれます。キャッチボールは山内さんに指導していただきました！まずは、ボールの握り方を丁寧に教わります。みんな真剣な表情！！



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！！



ティーバッティング練習！白濱選手と鈴川トレーナーにコツを伝授していただきました(^-^)



プロの選手に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！



練習の締めは、チームの代表者を選び、誰が一番遠くに飛ばせるか競い合いました！



トレーニングの後は、トークライブ！！貴重なアドバイスを頂きました。めったに聞けない話を熱心に聞いていました。心に残る言葉がたくさんあり、やる気に満ち溢れた子ども達!(^^)!

一番遠くに飛ばせたチームのみんなは白濱選手、山内さん、鈴川トレーナーと短距離走の勝負！！



最後に、白濱選手と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、良和ハウスよりクリアファイル、こくみん共済 coop よりクリアファイルとキーホルダー、チラシ、サニクリーン中国より水・ポケットティッシュ、スポンジ、チラシ、トライグループよりキューブパズル、ますやみそよりフリーズドライ、大田鋼管、広島ガスよりチラシのプレゼントがありました！！



憧れの白濱選手、山内さん、鈴川トレーナーに直接指導していただき、夢のような時間を過ごした子ども達！とっても充実した様子でした(^O^)何事もコツコツと継続することが大切だと学びました。今日の体験を活かして、夢にむかって頑張ってくださいね！！