

わんぱく大作戦

NEWS #281

わんぱくトレーニング 2020年11月23日(月・祝)

山内泰幸さんと鈴木卓也さんが直接指導する『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！！

新型コロナウイルス対策として、集合時にしっかり手の消毒・検温・体調チェックを行いました。トレーニング中はマウスシールドを着用しました。



サンスターホール(坂町立町民交流センター)で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!!



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！身体のだの部分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体幹トレーニング！！2つのグループに分かれます。



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！！



体幹トレーニングチームも真剣です！しっかりと体幹を鍛えて、ブレない身体を作ろうね(^O^)



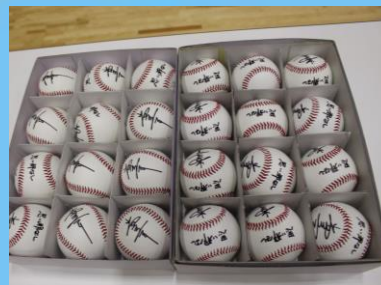
練習の締めは、チームの代表者を選び、誰が一番遠くに飛ばせるか競い合いました！



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!(^^)!



最後に、山内さんからサインボールのプレゼントがあり、みんな大喜び！もみじ銀行よりクリアファイル、良和ハウスよりクリアファイル・ラムネ、こくみん共済 coop よりクリアファイル・絆創膏・チラシ・メモ帳、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・チラシ、ますやみそよりフリーズドライ、広島ガスよりチラシ、金冠堂よりのど飴のプレゼントがありました！！



憧れの山内さん、鈴木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、夢にむかって頑張るね！！