

わんぱく大作戦

NEWS #308

わんぱくトレーニング 2022年11月6日(日)

広島東洋カープ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が直接指導する『わんぱくトレーニング』を開催しました①
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。



広島大学附属小学校（広島市南区翠）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川卓也さんに直接指導していただきます①



まずは、鈴川さんの指導のもと、ウォーミングアップとストレッチからスタート!! 身体のどの部分を伸ばしているのかを意識しながら行います。



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①



ストレッチで体がほぐれてきたら、次は運動場に出て体幹トレーニング!! 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②



体が十分ほぐれたところで、
キャッチボールと体幹トレーニングです⑩ 2つのグループ
に分かれて指導を受けます！



キャッチボールのチームは
ボールの握り方を教わります
⑪ みんな真剣な表情で
聞いていました！
ひじの出し方、足の向きなど、
投げ方のコツを一人一人丁寧に
指導していただきました☆



体幹トレーニングチームも
真剣です⑫
しっかりと体幹を鍛えて、
ブレない身体を作ろうね😊



交代してキャッチボールと体幹トレーニングの両方を行ったあとは、
お待ちかねのティーバッティングです⑬



ティーバッティングをする
グループと、飛んできた
ボールを拾うチームに分かれ、
ティーバッティングを
開始します①



全てのチームのティーバッ
ティングが終わったところで、
バッティングの飛距離を競う
チーム対抗戦を行います②
各チームの代表バッターへの
期待が高まります③



優勝は黄色のチーム④
優勝チームには、山内さんか
らサプライズがありました⑤





トレーニングの後は、西山アナウンサーの司会で、二人のトークライブ!! 貴重なアドバイスを頂きました。保護者も一緒に、熱心にお話を聞いていました。心に残る言葉がたくさんあり、子ども達のやる気もUP!!



最後に、山内さんから直筆サインボールのプレゼントがあり、みんな大喜び!!



『こくみん共済coop』より自由帳・パンフレット・メモ帳、『広島ガス』よりパンフレット、『もみじ銀行』より貯金箱、『ますやみそ』よりフリーズドライ、『良和ハウス』よりクリアファイル、『味の素』より勝ち飯®メニューブック、『サニクリーン中国』より水・ティッシュ・パンフレット・スポンジのプレゼントがありました!!



憧れの山内さん、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!!
とても充実した様子でした!!
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!!