

わんぱく大作戦

NEWS #325

わんぱくトレーニング 2023年11月26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39人の子どもたちが参加してくれました②



集合時に手の消毒・検温を行いました。



なぎさ公園小学校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②
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②
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③



ストレッチで体がほぐれてきたら、体幹トレーニング②
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④



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①
2つのグループに分かれて指導を受けます②



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
③みんな真剣な表情で
聞いていました④
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⑤



体幹トレーニングチームも真剣です⑥
しっかりと体幹を鍛えて、ブレない身体を作ろうね⑦



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⑧⑨



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



優勝は青チーム🏆
優勝チームは、山内さんから
運動場ダッシュのサプライズ
が④他の子達から『僕も走り
たい!』との声も⑤





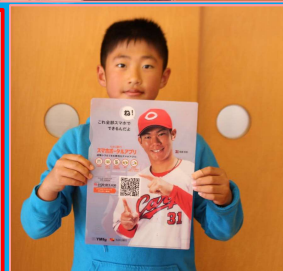
トレーニングの後は、二人のトークライブ!!めったに出来ない体験とだけあって、子供だけでなく、お父さんお母さんも熱心に聞いていました。貴重なアドバイスもいただき、やる気に満ち溢れた子ども達☆



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、『広島ガス』よりパンフレット、竹歯ブラシ、『もみじ銀行』よりクリアファイル、『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!!