



わんぱくトレーニング&野球教室

2025年11月30日(日)



NEWS # 354

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&野球教室』を開催。元気な56名の子どもたちが参加してくれました！



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  
広島東洋カープの  
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！



TRAINING



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。



ストレッチで身体がほぐれて  
きたら、体幹トレーニング！  
体幹が強いということは、  
“良い姿勢で軸が保っている”証拠。  
普段使っていない筋肉を  
意識して身体を動かします！



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、身体をほぐし、  
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！

身体が十分ほぐれたところでグラウンドに出て、キャッチボールです！  
二人一組になってボールを投げ合います。



## キャッチ ボール

# BASEBALL



まずは、山内さんに  
ボールの握り方を  
教わります。  
子どもたちは真剣な表情で  
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！



最後は、コントロール力を  
競ってチーム対抗戦！  
離れたカゴに向かって  
ボールを投げ、  
多く入れられた  
チームの勝ちです。



優勝は『赤チーム』！  
優勝チームには、  
山内さんと鈴川さんから  
腕立て伏せのサプライズ！



キャッチボールの次はお待ちかねのティーバッティング！  
打つチームと飛んできたボールを拾うチームに分かれてスタートです！



バッティングフォームや  
どの位置で打てば  
ボールが飛ぶかなど、  
基本をしっかりと  
伝授していただきました！



最後は、チームの代表者による  
バッティング対決！  
誰が一番遠くまで  
打てるかを競います。



今回も優勝は『赤チーム！！』  
今度は全力ダッシュの  
サプライズです！



祝W優勝！



# TALK LIVE

トレーニングの後は、山内さんと鈴川さんによるトークライブ！！



聞いてみたいことを  
たくさん質問をする子どもたち。  
貴重なアドバイスも頂き、  
やる気に満ち溢れています。



めったに聞けない貴重なお話に  
子どもたちだけでなく、  
お父さんお母さんも  
熱心に耳を傾けていました。

最後に、山内さんから  
直筆サインボールの  
プレゼント！  
みんな大喜びです。



広島ガスよりメモ帳、  
もみじ銀行よりクリアファイル、  
味の素よりほんだし、  
良和ハウスよりクリアファイル、  
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、  
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たち、  
とっ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、夢にむかって頑張ってね！