

わんぱく大作戦

NEWS #340

わんぱくトレーニング&野球教室
2024年11月24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&野球教室』を開催。元気な60人の子どもたちが参加してくれました！

集合時に手の消毒・
体調チェックを行いました。



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！



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、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！



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、
良い姿勢で軸が保てる
ということ。
普段使っていない筋肉を
意識して身体を動かします！



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



まずは、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！



さらに、お手本として
山内さんと鈴川さんによる
キャッチボールも
見せていただきました！



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！



キャッチボールの最後には、
コントロール力を競って
チーム対抗戦！
離れたカゴに一人2球ずつ投げ、
ボールを多く入れられた
チームの勝ちです。



優勝は6球入れることができた
『オレンジチーム！！』
優勝チームには、山内さんと鈴川さんから
ジャンプトレーニングのサプライズ🎁



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です！
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！



ティー バッティング



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。



トレーニングの後は、お二人によるトークライブ！！



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。



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いただき、
やる気に満ち溢れています。

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。



こくみん共済coopより
パンフレット・エコバッグ・ミニ衛生セット、
広島ガスより布袋、
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、
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くださいね！