

# 杉並区立中瀬中学校 軟式野球部③

2022年 1月5日 (水)

## スプリント講習会を実施

1月5日(水)中瀬中学校において、400mハードルの元プロ陸上選手である秋元真吾さんをお招きし、中瀬中を含む6チームの選手と指導者、近隣の小学生に対し「スプリント講習会」をおこなっていただきました。

秋元さんは、引退後はスプリントコーチとしてプロ野球球団やサッカー日本代表選手、Jリーグクラブ所属選手など多くのプロスポーツ選手に走り方のコーチングをされています。

講演会では、動画を交えた理論と実技指導から走るときの正しい姿勢や早く走るためにする練習方法を教えていただきました。



## 早く走る走り方とは？

### ○姿勢はまっすぐ、着地は真下に着よう

着地が前だとけがや足がつる原因にもつながります。

前に足を着地するのではなく、自分の体の真下に着地することで強い力を出すことができます。

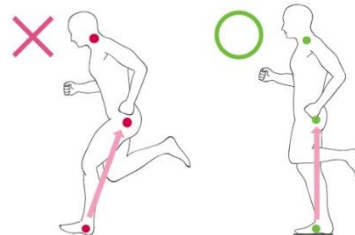
### ○かかととは着けず、つま先で走ろう

かかるとに体重がのると着地が長く、走り出しが遅くなります。かかとを浮かせて走ってみましょう。

その練習として片足ケンケンや縄跳びをおこなっていきましょう。

### ○着地している時間を短く、ピッチを早くしよう

4足長の間をあけてマーキーをおき、テンポよく走る練習をおこないました。激的に前に足が進む選手が出てきました。



〒167-0022

東京都杉並区下井草 4-3-29

顧問：藤木・渡部・山水

TEL：03-3399-2196

# 杉並区立中瀬中学校 軟式野球部④

## トレーニング講習会

2022年 1月9日(日)

昨年末から続く講習会の第4弾であるトレーニング講習会を1月9日(日)中瀬中学校で行いました。今回は、トレーナーの田中正幸さんにご指導をしていただきました。社会人野球で内野手として活躍され、現在は、「THUMB UP<サムアップ>」というトレーニングや整体もおこなえるジムを運営されております。

講習の中では、「重心」「体幹」「丹田【たんでん】」というキーワードがよく出てきました。このキーワードに関して、トレーニングや野球の動作時にどのような意識をする必要があるのか、その重要性についても分かりやすく説明していただきました。また、指導者目線でも、選手に意識させるためのトレーニングの種類について色々と教えていただきました。

話は少し逸れますが、講習会の中で何度も出てきた「丹田<たんでん>」という言葉ですが、最近では、野球界だけでなく多くのアスリートの口から聞く言葉です。資料①のことですが、気になる方はぜひご自分でも調べてみてください。元ヤクルトの古田敦也選手のYouTubeチャンネルでも、一流投手だった2名の選手が、投球時に手先や腕に意識はせず、丹田を意識していたという内容を話されていたことを思い出しました。

最後に、田中さんには、講習会後も子どもたちの練習する姿を見守っていただき、アドバイスをいただきました。長時間のご指導、本当にありがとうございました。

### 【資料①】



## 知識・理論だけでない学びがある

体づくり・食育・スプリント・トレーニングと2か月ほどの間に4つの講習会を経験しました。専門家から教わるだけでも貴重ですが、講習会を通して積極性・主体性が高まったように感じます。実は、最初の2回の講習会では、「やってみたい人?」「質問がある人?」と言われても、反応がなく物足りなさを感じていました。しかし、第4回のトレーニング講習会の中では、田中トレーナーから「質問がある人?」と言われると中瀬中の選手から多くの手が挙がりました。「**以前までは、膝に土がつくのが良い投手と言っていたのに、今は違うのはなぜ?**」や「**打つときに前の足がどうしても開いてしまう。改善法を知りたい?**」など指導者からしても「おっ! 良い質問するな」と感じていました。「なんでだろう?」と疑問をもち、聞いてみよう、調べてみようとして子どもたちが自然と積極的・主体的になっていくのも講習会の良さだと改めて実感できました。さあ、冬の練習頑張りましょう。



〒167-0022

東京都杉並区下井草 4-3-29

顧問：藤木・渡部・山水

TEL：03-3399-2196