

特別企画 **ますくまん野球教室** 前編



5月27日大洲

ストレッチ&キャッチボールを大切に、 基本をしっかりと身に付けよう

本号のますくまん特集は、ますくまんによる野球教室です。今回は前編として「ストレッチ」、「キャッチボール」、「ゴロの捕り方」について優しくコーチします。次号の後編ではバッティングを中心に解説します。小学生の皆さん、この「ますくまん野球教室」を読んで、繰り返し練習して、野球がもっと好きになって下さい、そしてもっと上手になって下さいね。また、親御さんもますくまんのアドバイスを参考に、自宅で子供さんに教えてあげて下さい。



6月1日東予



ストレッチをしっかりと

小学生は柔軟体操の大切さが分からなく、すぐにキャッチボールを始めたりしますが、ケガの予防や技術向上、最高のパフォーマンスのためにも事前のストレッチは非常に大切です。夏場になりましたが、すぐに走り汗をかいても、関節や筋肉は全て起きているわけではありません。ストレッチをやりながら、今日は身体が重いとか軽いとか、どこが温まっていないのか、身体と会話するのです。それがケガの防止になり、パフォーマンスも凄く上がるし、技術の吸収力も高めます。ストレッチをしっかりとやり身体が温まっておれば、あと半歩の打球が捕れるものです。その小さなことから自信も生まれ、技術が上達します。ストレッチは野球だけでなく、スポーツ選手にとり最初にしてはいけない一番大事なことです。小学生からその意識で取り組み、習慣になるよう、親御さんもアドバイスしてあげて下さい。

キャッチボールが全ての基本です

キャッチボールには投げる、捕るという守備の全てが詰まっています。基本中の基本です。それが大切だと言うだけでなく、なぜ大切なのかを子供に教えてあげて欲しい。受ける時は、基本的に正面に入れるボールは足を使い両手で捕って貰いたい。プロ選手が格好良く片手で捕れるのも、そんな基本がきちんとできているからです。また、足を使って正面に入ろうとする際は、軽くポンポンとジャンプして着地した時に膝が少し曲がりますが、それが自然体のベストです。テニス選手がよくやる、あのイメージです。スローイングは、自分が投げる相手に腕を振って投げるだけでなく、自分の体ごと相手に向かって行くイメージなんです。そのためには投げたい相手に対して(右投げの場合)右足を1歩踏み出す、それにより次の(動作の)投げ始める時に自然と相手に向かって身体も入るので、それを先ず大切にしたい。次に、腕を回してきて、投げる時の左手が相手に対してまっすぐ一直線上になっていることが大事です。この2つができれば、極端に変な投げ方にはなりません。



ゴロは先ず捕ろう

ゴロのさばき方で一番大事なものは捕るということ。練習時はいい形で捕ることを学びますが、試合では先ずは捕ること。正面に入れる時は正面に入りますが、実戦では常にいい形で捕れないもの。だからどんな形になっても捕る、そして捕ってから投げるという、その一連の動作を自分で言い聞かせ、指導者もそのイメージを伝えて欲しい。家庭では、正面のゴロをお父さんやお母さんがゆっくり転がしてあげて下さい。膝が内側に入らないように、蟹股で、左足を半歩前くらい平行でもいい、お相撲さんがしこを踏んで終わった後の形で捕ります。その際にグラブを立てなさいという、子供は手首を立てがちですが、それでは腕に力が入り柔らかくできないので、グラブの先を地面にポンポンと叩いてやるくらい。この柔らかさが理想です。捕る際は右手でしっかりとボールを押さえるというイメージ。そして投げたい相手に1歩踏み出せば、そのままいい形で投げるができます。



さあ、自分でイメージしながら練習しましょう。

僕と一緒にボランティアしましょう!

愛媛マンダリンパイレーツは、試合運営をお手伝い頂けるボランティアスタッフを募集しています。活動は、駐車場案内・チケットもぎり・球場内案内・試合中の観客席対応・試合後の清掃等です。活動を通して幅広い職種や年齢の方たちと交流が生まれますよ。是非、僕と一緒に頑張りましょう。応募をお待ちしています。

お問い合わせは、パイレーツ球団 ☎089-914-8102
ホームゲームの球場でも受け付けています。



ますくまんブログも人気!!

ますくまんがお届けする「ますくまんブログ」が人気です。誰よりも選手のそばにいるますくまんが、選手のガンバリや素顔、生の声をつぶさにレポートし、日々更新しています。パイレーツの今を知るなら「ますくまんブログ」、誰も知らないマニアックな情報も盛りだくさんです。パイレーツの公式HPからどうぞ。



パイレーツマニアには「マッピーブログ」もあります。こちらも注目です!!

わたしたちは「ますくまん」を応援しています。

<p>年間総合優勝にむけて頑張れ愛媛マンダリンパイレーツ!</p> <p>かどた脳神経外科 院長 門田 治 〒790-0942 松山市古川北 2丁目 10-6 TEL089-960-0020 FAX089-960-0021</p>	<p>めざせ!年間総合優勝</p> <p>IYO松山ハイテック 株式会社 代表取締役社長 村上 順一 〒791-3143 伊予郡松前町大間 664-1 TEL089-984-8646 FAX089-985-2141</p>	<p>全員野球でつかめ年間総合優勝!!</p> <p>重松兄弟設備 株式会社 代表取締役社長 清水 潔 〒791-8002 松山市谷町甲 78 番地 1 TEL089-978-2011 FAX089-979-2705</p>
<p>一戦必勝!がんばれ愛媛マンダリンパイレーツ</p> <p>有限会社 佐々木産業 代表取締役 佐々木 昌孝 〒791-2122 伊予郡砥部町千足 72 TEL089-962-3773 FAX089-962-4888</p>	<p>果菜類保存カバー もぎたてバック</p> <p>ミヤモト樹脂 株式会社 代表取締役社長 宮本 俊男 〒791-8043 松山市東垣生町 217 番地 3 TEL089-973-2393 FAX089-974-2393</p>	<p>選手達の「夢」実現を応援しています!!</p> <p>有限会社 ナカムラマーク 代表取締役 中村 哲也 〒791-1106 松山市今在家 3丁目 4-34 TEL 089-957-1333 FAX089-957-1909</p>
<p>印刷のことならコピーセンターへ</p> <p>株式会社 コピーセンター 代表取締役 中矢 良一 〒790-0014 松山市柳井町 2丁目 20-4 TEL089-943-3341 FAX089-943-3375</p>	<p>がんばれ日本!がんばれ愛媛マンダリンパイレーツ!</p> <p>三愛建設 株式会社 代表取締役会長 川添 潔明 〒790-0003 松山市三番町 7丁目 2-12 TEL089-947-3235 FAX089-947-3647</p>	<p>独立リーグ日本一に向けて頑張れマンダリンパイレーツ!!</p> <p>株式会社 愛車 PiT 代表取締役 榎本 克也 〒791-3102 伊予郡松前町北黒田 349 番 1 TEL089-961-6510 FAX089-961-6511</p>