

<vol. 145 の記事>

■科学的根拠に基づく 練習法！ 近鉄・巨人で活躍した阿波野さんも推奨！ 親子キャッチボール教室 参加者募集！



ゼロ・ポジションをマスターしよう

今回、講師をしていただく東京大学の伊藤博一助教によると、アマチュア野球をしている人たちの中で『現在、肩やひじの関節に痛みを持つ』人は、全体の27%になるということです。この数字は、少年野球の試合をすれば両チームの18人のうち『肩やひじを痛めている』子どもが5人もいるということになります。

スポーツにはけがが付きものという声もありますが、子どものうちから痛みをこらえて野球をするのは大変です。“けがをしにくい”野球の新たなトレーニング方法が、伊藤さんが開発された【真下投げ】です。

地面に向かってボールをぶつける【真下投げ】の練習は、スポーツ科学から編み出された理想的な投球フォームということです。

この新しい指導法『E.B.B』=『スポーツ医科学的根拠に基づく野球指導』を考案した伊藤さんは、この理論を「斜め45度の方向に腕を伸ばすときに肩やひじに構造上一番ストレスが少ない。肩甲骨は斜め45度くらいを向いている。その方向に二の腕とひじから先を一直線に伸ばすことによって、大きな力を発揮したり吸収したりする。この方向と力を発揮したい方向が合わないと、代償したねじり運動が入ってしまっ肩やひじをねじってしまう」と話します。

真下投げはこの理想的なフォームを身に着ける絶好の練習です。ご自身も高校球児だった伊藤さんはこれまで1万人以上の野球選手を調査することで、安全かつ効果的な指導方法を探ってきました。

伊藤さんは、投げ方だけではなく捕球についても新たな姿勢を提案しています。E.B.Bでは「ゴロを捕るときには正面に回りこんで胸に当てても止める」という指導法にも疑問を投げかけています。

胸にボールが当たって「心臓振とう」という死につながる症状を起こすケースが国内外で報告されていますが、伊藤さんは「ひじを斜め45度方向に伸ばして捕れるように体をターンさせてバックハンドで捕れば胸にボールを当てるという心配をしなくて済む。バランスのいい捕り方なので基本動作と位置づけている」と話します。

伊藤さんたちはこのE.B.Bを多くの指導者に知ってもらおうと各地でセミナーを開催しています。元プロ選手でコ

ーチとしての実績もある阿波野秀幸さんらも協力しています。阿波野さんは「科学的なものも勉強する機会が与えられればと思っている。私の今までの野球経験に上乗せして伝えていきたい」といいます。



真下投げの映像解説は、以下のURLで見ることができます

<http://www.youtube.com/watch?v=Snh4sHCnPdk>

伊藤さんたちの願いはひとつ…、“子どもたちがけがが原因で夢をあきらめないように”ということです。(以上、東京MX TVより引用)

この伊藤さんが、直接真下投げを教えてくれる教室を、開催します！

参加者には、キャッチボール専用ゆうボールをプレゼント！ ぜひご参加ください！

プロ野球コーチ推奨！

真下投げ キャッチボール教室！

日時 3月10日(日) 10時～

場所 県立浦和高校グラウンド

参加 無料

キャッチボール専用球ゆうボールプレゼント

申込 クラブ事務所 048-887-7140まで

前号でとりあげた体罰問題とあわせて、このような科学的なトレーニングのあり方についても、日本のスポーツ界はもっと真剣に取り組むべきことかと思えます。

研究レベルでは、とても盛んに取り組まれています、地域スポーツの現場への浸透は、十分ではありません。

寒くても・・・楽しくトレーニング



グラウンド不良で中止のはずの土曜の夜。それでもあきらめられずに、ユースは車のライトで・・・(^ ^)



星空スポーツの卓球は、高校や大学で活躍してきた学生アスリートが、中学生の練習相手。ここに通ってくれていた大原中の卓球部は、昨年、男女ともに県大会出場！



バドミントンは中学生から大人まで混合でトレーニングマッチ。



外がダメなら中がある。ときには、フットサル。高校生から50代まで・・・けっこうきつい！^^！

春から、領家公民館が新しくなる



2月9日領家公民館（仮設）で、今年初の元気アップネットワーク会議が開催。春には、領家公民館の建て替えも終了し、新しくなるそうです。公民館のオープニングにあわせて、地域の元気づくりを盛り上げようと、浦スポも参加して自治会や包括支援センターさんなど、地域の関係者の皆さんと相談！

クラブ会員限定 テニス交流イベント

ご家族の誰かがクラブのプログラム会員になって
いれば参加OK

楽しいテニス交流大会です

日時 3月20日（祝）

9時～ 親子ペア大会

13時～ 大人ペア大会

場所 駒場体育館屋外コート（人工芝）

申込 クラブ事務所（048-887-7140）まで

クラブからの情報発信ツール

■クラブニュース：過去のニュースはWEBに掲載

■facebook：<http://www.facebook.com/urawasc>

facebookでは、クラブの昔の写真を公表しています。

■メルマガも配信始めました：
無料です。携帯からも簡単登録。



子どものスポーツ支援プロジェクト1月分は、

¥104,500—

をプロジェクトに送金いたしました。ご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願ひします。



2012年度、浦和スポーツクラブは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。