

物販チラシ「よかもん福岡」登場！！

株式会社西日本新聞福岡販売が発行する、「よかもん福岡」が大変に好評です。良い商品ができるだけ安くお客様へ提供するため販売元も編集担当者も奮闘しています。この機会に普段、食べられない『よかもん』をお買い求めください。毎月一回、弊社支店エリアの朝刊に折り込まれていますよ。



株式会社西日本新聞福岡販売

〒810-0021 福岡市中央区今泉1-9-14
TEL 092-726-2495 FAX 092-406-2766

日本プロ野球選手会監修
キャッチボール専用球「ゆうボール」



**1セット(2球入り)
850円**

やわらかい「ゆうボール」で野球を始めよう☆

お求めは、
ブルペンズ・ショップで！
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/bullpens-shop/>

野球情報



主催 (株)ブルペンズ
NPO法人 部活カンパ
(株)西日本新聞福岡販売

発信基地開幕中

野球って...
いいよね...
大人になっても
繋がりは変わらないものっ！！

とき 毎週水曜日 16時～21時
場所 第一・三西日本新聞エリアセンター天神町
第二・四西日本新聞エリアセンター浜浜

**元プロ野球選手
(福岡ソフトバンクホークス・投手)
神内靖広 応援スクール**

**ブルペンズ
やきゅうスクール
新入生募集中！！**

野球を楽しもう！

☆ブルペンズやきゅうスクールのスペシャルコーチに就任した、神内靖広



☆☆ 新規開校キャンペーン ☆☆
①先着40名は**入会費6,000円無料!**
②友達・兄弟・姉妹と一緒に入会!
→**最初の月会費6,000円が二人とも無料(お一人1回まで)**

「お茶当番・父母会・付き添い」一切無し！初心者・女の子も大歓迎♪

☆対象：年中児～小学生 ☆活動：月4回 ☆会費：月6,000円	西月隈校 ・毎週土曜日(10:00～11:30) ・FIBベースボールアカデミー練習場(博多区西月隈4-919-1)
お申し込み・お問い合わせは... ①お電話で！ ▶Tel: 092-577-9163 ②メールで！ ▶mail: info@bullpens-project.com ③ブルペンズやきゅうスクールのホームページで！ ▶右記QRコードより ※無料体験実施中！	筑紫校 ・毎週月曜日(17:00～18:30) ・岡田グラウンド(筑紫野市岡田1-18-5)
	太宰府校 ・毎週火曜日(17:00～18:30) ・水城小学校や水城西小学校などの太宰府市内の体育施設
	屋形原校 ・毎週水曜日(17:00～18:30) ・屋形原特別支援学校(福岡市南区屋形原2-31-1)

スポーツ科学の視点からみる野球 Vo.2～速く走るためのバイオメカニクス～

野球に限らず速く走る能力というのはスポーツをするうえでは非常に重要である。競技特性においては直線ではなく曲線で走る競技、あるいはストップ＆ゴーを繰り返すような能力が求められる競技も少なくない。今回はこの短距離走をバイオメカニクスの視点から考えてみる。

短い距離をすばやく駆け抜けるには「加速」する必要がある。この加速の量は「地面を蹴る力の強さ」「力をかける時間の長さ」の掛け算で表される「力積」の大きさで決まる。簡単に言うと、地面をより強い力で、より長く蹴ることができれば、力積は大きくなって、大きな加速を得ることができるわけである。当たり前だが、身体を後ろに運ぶ力(ブレーキ)より前へ運ぶ力積(加速)のほうが大きければ、合計としては加速していく。一般的に速く走るには、接地時間を長くすることで力積を大きくして、爆発的に加速する能力が求められる。この時に使われるのが、「大殿筋」「ハムストリングス」などの筋である。走動作においては、上体が伸び上がり、地面をしっかりと捉えて蹴ること、この際蹴った地面反力を次の推進力へと進んでいく必要がある。つまり「地面をしっかりと捉えること」「地面を強く蹴ること」「より長く地面を蹴ること」が速く走るために力学的に必要な要素となってくる。またスタートダッシュを考えると、脚を前に運ぶ、ももを上げる「大腰筋」も大事である。地面を蹴った後の後ろに流れた脚をいかに早く進行方向に戻し、また蹴る準備をするか。この動きがスムーズであればあるほど、より地面に対して力をかける回数、ひいては地面に力をかけている時間が長くなり、結果として大きな力積が得られることになる。

バイオメカニクスを考えた上で、自分の、我が子の走動作を見直してみませんか？きっと、改善点が浮かび上がるはずですよ！



(寄稿：フィジオ福岡トレーナー 廣瀬)

☆妻だから知っている！プロスポーツトレーナー「吉原剛」の虎の穴！【第8弾：知っていますか？スポーツ常識いまむかしPart. 2】

体が柔らかい人ほどケガをしない。運動前はしっかりとストレッチ体操を！これは、私たちが子どもの頃から当たり前のように言われてきたことです。

では、体が柔らかいということは、どのような状態を指すのかというと、①(筋肉の伸びが大きい)、②(関節の動く範囲が広い)ということになります。

今回は①に注目します。言い方を換えれば、過度なストレッチは、筋肉を伸ばし続けてしまうことになる訳です。筋肉をゴムに例えてみましょう。いつも伸ばしっぱなしのゴムと、伸ばしていないゴムを引っ張って手を離れた時、どちらのゴムの威力が強いですか？伸ばしっぱなしのゴムは緩やかに縮むのに対し、伸ばしていないゴムは勢いよく縮みますよね。伸ばしっぱなしの筋肉で走ると、伸びきっていない筋肉で走るとでは、爆発的な瞬発力に差が出ます。運動能力アップのために必要なのは、筋肉の伸びたり縮んだりするスピードをどれだけ速く出来るかということが絶対条件になります。ですので、筋肉を出来るだけ伸ばすことではなく、筋肉の伸び幅を大きくし、弾性力のある筋肉を作るの方が実は重要なのです。

では、どうしたら弾性力のある筋肉が出来るのか？それは、「無駄なストレッチをしないこと」これに尽きます。昔からの常識からすると、全く逆ですから驚きますよね。しかし外国人選手や海外のチームは、試合前に丹念にストレッチをすることはほぼありません。むしろ試合前はストレッチよりも、競技によって使う筋肉の箇所を重点的に動かすことによって、ウォームアップする傾向にあります。

日本はスポーツ分野においてはまだまだ発展途上ではありますが、「ストレッチに重要性はあまり無い」という海外の意識が徐々に日本でも定着しつつあるようです。今回はこのテーマについて、もう少し掘り下げてみようと思います。

(文・吉原剛)

【吉原剛】国内外を飛び回るプロスポーツトレーナー。選手の「動き」に直結する「ムーブメントワークアウト」を指導し、基礎体力にかかわる正しいトレーニングの普及活動を行っている。また、テーピングやマッサージ、応急処置方法などスポーツ障害講習も幅広く展開中。幼児からプロ選手、トレーニングコーチといった指導者まで、講習対象者は幅広い。

風をよむ、情報をよむ、
新聞を読む。

**西日本新聞エリアセンター
大野城北**

住所	福岡県大野城市筒井2丁目18-1
郵便番号	816-0931
電話番号	092-573-6440
定休日	新聞休刊日
駐車場	有り
オフィシャルサイト	http://www.nishinippon.co.jp/
e-mail	24ackita@gmail.com

各大会の結果や様々な野球情報はブルペンズ・サイトの「福岡少年野球情報」でチェック下さい。
<http://bullpens-project.com/04.html>



【協賛企業・広告掲載企業募集】

野球少年を応援するブルペンズ・ニュース【互版】を今後も発行していくにあたり、応援して頂ける協賛企業や広告スポンサーを随時、募集しております。

ブルペンズと一緒に少年野球を応援しませんか？

◎お申し込み先(担当:ブルペンズ・吉田)
Tel ▶ 092-577-9163
mail ▶ info@bullpens-project.com
HP ▶ <http://bullpens-project.com/>

春のキャンペーン 通常：4万円
広告掲載料：1枠(縦80mm×横95mm)
※42,500部折込+インターネット掲載
1万円!!

☆野球情報は野球応援プロジェクトを展開中の『ブルペンズ・サイト』でチェック！！

ブルペンズ

検索

【株式会社ブルペンズ：野球用品の買い取り・販売、野球情報の発信、イベント・大会の企画・運営・協賛、ちびマッチの応援】