



「ブルペンズうんどうクラブ」始まります！！

走る・止まる・跳ぶ・回る・上げる・下げる・開く・閉じる、といった基本的な運動・必要な運動を行い、かけっこ・ダッシュ・高跳び・スキップ・ケンケンパ・なわとび・柔軟運動などができるようになります！！

楽しく体を動かして、色々な運動が出来るようになろう♪

- 対象：年少さん～小学生
(男女不問・未経験者歓迎、3才～OK♪)
- 日時：毎週土曜日の9時00分～9時45分
- 部費：月4回 2,000円
- ※「ブルペンズやきゅうスクール(下記参照)」に入会しているお子様の部費は、500円。

【会場】
FIBベースボール
アカデミー練習場
福岡市博多区
西月隈4-919-1
※都市高速:西月隈JCT近く

★無料体験会★
6/6(土)、13(土)、
20(土)、27(土)
《9:00～9:45》



ちびっこ集合！めざせ一等賞！
いっしょに楽しく運動をしよう☆

【お申し込み先】
ブルペンズうんどうクラブ代表・吉田
Tel: 092-577-9163

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♪

「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♪

無料体験会に来てネ！

★対象
年中児～小学3年生
※年少児や
小学4年生以上の
お子様もお気軽に
ご相談下さい◎
☆活動：月4回

福岡西校
※6月から
新規開校！
・毎週金曜日(17:00～18:30)
・香岐小学校
(福岡市西区拾六町3丁目21-1)

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)

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

野球以外にも、ボウリング
大会や焼肉パーティー、4
校交流会などの楽しいイベ
ントもあるヨ～☆



ご連絡は...
①お電話で！
▶092-577-9163
②メールで！
▶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！
※右記の
QRコード
より！



スポーツ科学の視点からみる野球 Vol.3 ～練習前後の栄養補給を考える～

今日は、トレーニング前後の栄養補給について書いていきます。先日、ある選手のお母さんより「練習した後はどんな食事が良いか」という質問を受けました。さて、どうなのでしょう？まず、練習前の栄養補給についてです。運動前はやはり、運動に向けてのエネルギーを蓄えておかねばいけません。運動中の主なエネルギーは、炭水化物と脂質であり、中でも炭水化物は脳の唯一のエネルギー源であるため、エネルギー源としての優先順位は高くなります。炭水化物の摂取量の目安は運動強度や運動の目的によりさまざまです。もし痩せたいというような目的であれば、運動前に炭水化物は取り過ぎないようにしなければなりません。なぜなら、炭水化物を多く摂取することで脂質よりも炭水化物のほうがエネルギーとして使われやすくなってしまいうため、脂肪燃焼が抑制されるためです。対照的に、運動強度が高く、運動時間が長いという場合はエネルギー切れを防ぐためにも炭水化物を補給したほうが良いでしょう。ですが、直前に食事を多くとりすぎると、運動時の筋活動に利用したい血液が胃などの消化器官に多く集まるので運動効果を落とすと言われていいます。運動30分前など直前であれば消化吸収の良いゼリー飲料などがお勧めです。運動前の食事で大切なことは「炭水化物などのエネルギー源は摂取するが、運動前に消化が終わっている」ということになります。

次に運動後の栄養補給についてです。運動後は傷ついた筋の修復のためのたんぱく質の補給や、枯渇したエネルギーの補給として炭水化物を摂ったり、水分補給をしっかり行うことが大切になります。まず、たんぱく質についてですが、たんぱく質は身体(筋肉)を作る重要な栄養素で、脂質、炭水化物とともに「3大栄養素」といわれています。運動後に速やかにたんぱく質が補給されないと、傷ついた筋の修復が遅れたり、筋タンパクの分解が、合成より上回ったりします。修復が遅れることでパフォーマンスの低下につながったり、筋タンパクが分解されることで、筋量の低下とともに、基礎代謝の低下に繋がるため、アスリートはもちろん、シェイプアップが目的の方にもぜひ摂取していただきたいと思ひます。

さらに、運動を行うと、通常より多く酸素を取り込むため、身体が酸化状態になります。なので、抗酸化作用のある、ビタミンA(うなぎ、レバーなど) ビタミンC(果実、緑黄色野菜など) ビタミンE(うなぎ、種実類)を食事に取り入れるのも運動効果をより引き出すとに繋がると思ひます。皆さんもぜひ実践してみてください！



(寄稿 フィジオ福岡トレーナー 中島)

☆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9弾：正しいストレッチのススメ】

前回はストレッチについてお話しました。今回はもう少し掘り下げてみたいと思ひます。前回、「スポーツの分野においてストレッチはあまり重要性がない。」という結論からお話しました。ストレッチを常にする、つまり筋肉を常に伸ばし続けることによって、筋肉は収縮しにくい筋肉になり、スポーツにおける瞬発的な動きの妨げになるから、という理由です。スポーツ選手に必要なのは、やたらに伸びる筋肉ではなく、伸び縮みする力の強い筋肉ですから、伸縮性を上げるための運動が望ましい訳です。また、ストレッチの効果として一般的には「リラクゼーション効果」があります。スポーツ前にリラクゼーションをしてしまい、筋肉が縮む速度が遅くなることでパワー低下につながります。それでは、スポーツ選手は練習前や後にストレッチではなく、何をすればよいのでしょうか。まずスポーツ前は、使う部分を集中的に動かして筋肉を温めます。ちなみに吉原は、ウォームアップにはスキップをするのが最適だと言ひます。ふくらはぎの伸縮を一番効果的にできる運動だからです。そしてスポーツの後などは、軽いジョギングや有酸素運動などで筋肉を軽く動かすことが大切です。運動後の軽いジョギングなどは血流量を増やし、体内に溜まった乳酸を血中に流します。筋肉が血流ポンプの役割をするからです。ストレッチは自分で行うと、伸びやすく、痛くない所だけを伸ばしがちになり、伸ばしきれない箇所もあるため、筋肉のバランスが崩れがちになります。崩れると怪我の原因になったり、競技能力の低下にもつながります。ストレッチは、正しい知識を持った人から、正しい方法でかけてもらうことをお勧めします。

(文・吉原愛)

【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。

『神内教室』開校

元プロ野球選手の神内靖コーチから、「本当の野球」「正しいピッチング」をしっかりと教えてもらおう！！



6/3(水)・17(水)
西日本新聞エリアセンター-天神町
6/10(水)・24(水)
西日本新聞エリアセンター-姪浜
1コマ(45分):2,000円

※詳細は、
ブルペンズ・サイト
(右記QRコード)で！



野球情報



主催
(株)ブルペンズ
NPO法人 部活ガンバ
(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！！

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-姪浜

【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【瓦版】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】