

ちびマッチ 2016年 イベント予定

①第5回オヤジマッチ in 基山2016

- ☆1月23日(土) 朝~夕方まで
- ☆基山町総合運動公園多目的運動場
- ☆お父さんや指導者の皆さんによる真剣勝負!
- ☆お子さんのチームで、もしくは、地区や連盟でチームを構成されて、ご参加下さい!

②ちびマッチ応援団・大新年会

- ☆1月31日(日) 17:30~20:00
- ☆ホテル セントラザ博多
- ☆2015年のちびマッチの振り返り、2016年のちびマッチの当番チーム決め、交流・懇親・役職者変更の案内と挨拶、など!
- ※詳細は、☆ちびマッチHPにアップします!!

第1回サニクリーンカップ

福岡市秋季学童軟式野球(低学年)大会

【日程】10月24日(土)・25日(日)・31日(土)、11月1日(日)

【会場】雁ノ巣レクリエーションセンター

【出場】34チーム(小学4年生以下)

▽準決勝

福岡ビッグフィールズ7対1西高宮リトルメッツ

姪北ジュニアファルコンズ4対2高取少年野球クラブ

▽決勝戦

姪北ジュニアファルコンズ2対1福岡ビッグフィールズ



★皆さんのチームの戦績や各地区・連盟の大会情報をお知らせ下さい!
ご連絡先▶株式会社ブルペンズ(担当:吉田)
info@bullpens-project.com

ブルペンズやきゅうスクール 11月の無料体験会 ぜひお越し下さい♪

☆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◎

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)	11月16日(月) 11月30日(月) の17:00~
太宰府校	・毎週火曜日(17:00~18:30) ・水城西小学校 (太宰府市向佐野90)	11月17日(火) 11月24日(火) の17:00~
福岡西校	・毎週金曜日(17:00~18:30) ・吉岐小学校 (福岡市西区拾六町3-21-1)	11月20日(金) 11月27日(金) の17:00~
西月隈校	・毎週土曜日(10:00~11:30) ・FIBA'スクール'練習場 (博多区西月隈4-919-1)	11月21日(土) 11月28日(土) の10:00~



ご連絡は...
①お電話で! ▶TEL 092-577-9163
②スクールのホームページで!
※右記のQRコードからお入り下さい!



先着20名! 園児・小学生・お父さん・お母さんにおススメ!

コピーズ ベースボール ワークアウト スタジオ × ブルペンズやきゅうスクール



野球応援プロジェクト・協同企画

親子で体験!! (子どもだけ・大人だけのご参加もOK!)

『プロ野球選手のトレーニング』 体験レッスン 参加者募集!!



「気分はプロ野球選手!」
ちびっこ野球選手やお父さん・お母さんにそれぞれ合わせた、プロ野球選手に必要な身体能力向上のための特殊なトレーニングやストレッチを体験してみよう!

レッスン
内容

柔軟性・可動性の向上、肩やヒジの強化・セルフケア、各種専門のトレーニング、プロの確かな技術指導、など

11/21
(土曜日)
14:00
~
15:30

- 場 所: コピーズ ベースボール ワークアウト スタジオ (福岡市博多区麦野2-13-27) ※飯付小学校となり
- ★世界のプロ技術や自己管理を学べる新しいスタジオ!
- 参加者: 園児~小学3年生、お父さん・お母さん
- 参加費: おひとり 1,000円
- お申し込み先▶ブルペンズやきゅうスクール(担当:吉田) TEL: 092-577-9163

講師: 小林 亮寛 (PL学園高校~千葉ロッテ~中日ドラゴンズ~アメリカ・台湾・メキシコ・韓国)

☆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20弾:基礎・基本・初級の違い part.2】

前回は、「基礎」「基本」「初級」は似ているけれども同じものではない、というところの触りの部分をお話ししました。今回はその内容をもう少し掘り下げていこうと思います。

ここでは、より分かりやすいように、野球での動作を例にあげて説明していきます。まず「キャッチボール」「フック」「コーリーバッキング」「ゴリバッキング」「トスバッキング」これらは、野球における「基本」です。「基本」とは、初心者であるがプロ野球選手であるうが、絶対的に練習メニューに組まれるであろう普遍的なもののことを言います。熟練することによって、初級~中級~上級へとレベルアップしていきますが、それぞれの段階にも、それぞれ「基本」が存在します。何故なら、各レベルで注意するポイントが変わっていくからです。「初級」とは、その字のごとく「初めてするレベル」のことを言います。ステップアップしていく段階での入門編が初級というこです。キャッチボールを例にあげます。まずグロップで、ボールを捕るという練習をします。そして相手に捕りやすいボールを練習をします。これが「基本」です。初級になると、投球速度を速くする、少しずつ離れて投げてみる、という練習になります。そして中級、上級になると、ボールをキャッチしてからリリースするまでの時間を短縮する練習をしたり、ボールの変化の具合を見たり、遠投したりしていく訳です。

では、「基礎」とは何でしょう。それは競技種目を問わず全てのスポーツに共通して必要な「要素」のことを言います。この「要素」は、さらに身体的要素と精神的要素に分かれます。身体的要素とは、性別、骨格、柔軟性、敏捷性、瞬発力、持久力など、体力テストなどで判断されるものことです。精神的要素とは、意欲やモチベーション、集中力といったものを含みますが、これは脳科学分野にまで及ぶ莫大な情報になるため、今回は割愛します。スポーツをする上で絶対的に必要な土台が「基礎」なのです。速い球を投げる、強い打球を打つ、球を速く飛ばす、などの練習は筋力だけではないことは指導者であれば誰でも知っていることですが、本物のトレーニングコーチやトレーナーは、実はもっと掘り下げたところからみているのです。「基礎」「フィジカル」を磨るにしておいて瞬発力を上げる、身体を使いこなすなどと言っているトレーナーはまだ全然素人レベルのトレーナーだと主人は言います。

今回はとても難しくなりましたね。次回はまた違う視点から書いてみようと思います。

(文・吉原剛)

①お問い合わせ先 08004311003

【吉原剛】国内外を飛び回るプロスポーツトレーナー。選手への「動き」に直結する「ム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。

筑前福岡

は少年野球を応援します。



昆布の旨みがさいたまるやかな明太子です。地元 宇美町の障子岳で造っております。

工場直売も大好評!

色んな食材も取り扱っております。詳しくはホームページをご覧ください。
http://092-933-0371.net

福岡県糟屋郡宇美町障子岳3丁目4-16
株式会社 筑前福岡
TEL 092-933-0371



野球情報発信基地

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!!

毎月第1・3水曜日 16時~21時
西日本新聞エリアセンター姪浜

毎月第2・4・5水曜日 16時~20時
西日本新聞エリアセンター天神町

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

☆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】