



2016 ちびマッチ応援団・大新年会

▼日程: 2016年1月31日(日) ▼会場: ホテルセントラーザ博多
 ▼参加者: 少年野球チームの指導者・保護者、応援企業・団体
 ▼司会者: 原田らぶ子 ▼主催者: 吉田光寛(ちびマッチ応援団・団長)



今年の参加者は、総勢74名!



様々な交流が広がりました!



選手権大会優勝: 福岡三苦ヤンキース



原田さんによるヒーローインタビュー



盛り上がったジャンケン大会♪



多くの豪華景品が当たった抽選会!

【ダイワマルエス・内外ゴム】軟式練習球 C号



1ダース
2,900円 (税込)

卒部記念品にも
オススメです!

☆福岡市・春日市・大野城市・太宰府市
 ・筑紫野市・那珂川町・糟屋郡・夜須町
 の方は送料無料!!
 →お電話下さい!! (Tel:092-577-9163)
 ☆その他の地区の方はブルペンズ・
 ショップをご覧ください!
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/bulpens-shop/>

Switch ON!

バッティングスクール

究極のレベルスイングをあなたへ

- レベルスイングとは (スイング軌道)
- トップポジション・パワーポジションとは
- 回転軸と重心移動
- 脳・神経のしくみ
- 潜在意識と顕在意識 (メンタルポジション)
- 『目』の使い方
- バットバランス (角度調整法)
- 4種類のフォロースルー
- ツイスト打法からみるコース別打ち分け
- 加重のかけ方・ステイバック…等

090-2088-9557

筑紫野パーク校 水曜日コース
 19:00 ~ 21:00 残り3名募集中

講師 田中 俊之
 筑陽学園高等学校 硬式野球部 (主将)
 九州三菱自動車 硬式野球部
 佐川急便九州 軟式野球部 OB
 北海道日本ハムファイターズ田中賢介の実兄

体験随時
 募集中

☆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25弾: 本当の「体幹トレーニング」とは】

最近巷でよく目にしたりに耳にしたりに「体幹トレーニング」というものについて、今日は少しお話ししようと思います。

スポーツトレーナーである主人が現場指導にあたる際に、指導者サイドからの要望として、「体幹を鍛えて欲しい」と言われることがよくあるそうです。そこで、選手を観察してみると本当に体幹が弱いことがパフォーマンス低下の原因である選手は少ないといえます。

では、「体幹」とは一体何でしょう。「体幹」とはその名の通り、体の幹。つまり体の中心軸を使って動く、ということなんです。

「体幹を鍛える」ということは、「体の使い方を理解して、効率的に力を伝え、動かせるようになる」ということに言い換えることが出来ると思います。

この中内側から発揮されたパワーを外側へ伝えることによって体を動かす事が出来れば、体はハイブリッドに動かせる事が出来、体にかかる負担は少ないそうです。

実はそれを一番上手に出来るのは赤ちゃん。赤ちゃんやんばウターの筋力もありませんが、重い頭を支えて前へ進みます。このハイハイこそが、体幹を使って体を動かしている運動なんです。

人間は初めはみんな赤ちゃんですから、みんな初めからきちんと体幹を使っています。なので、体幹が強い・弱い、という表現の仕方ではありません。ニューアンスが少し違うのかも知れませんが、「体幹が弱い」のではなくて、体を支える筋肉量が少なかったり、筋肉の質や関節可動域など、体幹以外の所が原因である場合が多いのかも知れませんが、選手が本当に必要なトレーニングを的確に処方していくのが、吉原のようなプロのスポーツトレーナーの仕事です。指導者の皆さんの中には、体幹の何たるかを知らずに体幹の弱さを指摘する方もおられるかも知れません。巷のトレーニングの本や情報は確かに間違っていないでしょうし、素晴らしい内容のものもあるでしょうが、トレーニングメニューなどをそのまま課したりするのはなく、より深い理解と勉強が必要な分野なのではないかと思えます。

(文・吉原 剛)

お問い合わせ先 08043111003

【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「指導」に直結する「ムーブメントワークアウト」の普及活動を行っている。また、トレーニングやマッサージ、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。

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。良い商品を作ること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

プロスポーツトレーナー・吉原剛「メールマガジン」発行スタート!

ムーブメントワークアウト職人のパフォーマンス向上極意!

ワークアウト(トレーニング)に関すること、指導先での内容、その他諸々を発行して行きます。選手・指導者の方々、単に吉原に興味を持って頂いているの方々、スポーツをしているお子様をお持ちの方々、どんな方でもOKです!!

movement-workout-apply@athletes-ys.com
 こちらに空メールを送っていただくと、自動登録になります!
 ※ドメインにご注意下さい。
 ぜひ、ご登録をお願いいたします!!
 ~シェア・拡散大歓迎です!!~

1枚100円~

大古着市

Tシャツ・ジャージ・レプリカユニフォーム・パンツ・ソックス... 掘り出し物もアリ!?

★日時/2月19日(金) 16時~22時
 ★会場/筑紫野パーク・バッティングセンター
 ・筑紫野市筑紫973-53
 ・鳥栖筑紫野道路17号線沿い
 ★主催/株式会社ブルペンズ(担当:吉田)
 ・TEL:092-577-9163