

『第6回 オヤジマッチin基山 2016』開幕！！

【日程】平成28年1月23日(土) 【出場】16チーム

【会場】基山町総合運動公園多目的運動場

▽一回戦

- 山家少年野球クラブ7対6安德ヤングファイターズ
 - 筑紫ビッキーズwith福岡・野球オヤジの会5対1甘木ゴールデンフェニックス
 - 大野城ジュニアホークス5対0福岡ブルーオーシャンズ
 - 太宰府ブレーブス2対1草ヶ江ストロンガーズ
 - 福岡三苦ヤンキース10対1岩戸ファルコンズ
 - 筑後オールボーイズ2対1月の浦フェニックス
 - 筑紫野サターズ4対1姪北ジュニアファルコンズ
 - 三輪スポーツ少年団軟式野球部2対1大野ヤングライオンズ
- ▽二回戦

- 山家少年野球クラブ5対4筑紫ビッキーズwith福岡・野球オヤジの会
 - 太宰府ブレーブス3対2大野城ジュニアホークス
 - 筑後オールボーイズ4対3福岡三苦ヤンキース
 - 三輪スポーツ少年団軟式野球部1対1(ジャンケン2対1)筑紫野サターズ
- ※準決勝と決勝戦は3月に改めて開催(日程未定)



キャッチャー用
フットレスト



☆キャッチャーする際の
疲れや痛みを軽減！
☆キャッチャー道具の
新しい必需品！
【価格】3,333円(税込)



☆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・夜須町は送料無料！！
※詳細はブルペンズ・ショップをご覧ください！
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/bullpens-shop/>

Switch & N!

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
- パワーゾーン・ミートポイントとは
- 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
筑学学園高等学校 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24弾：真冬のウォーミングアップについて】

1月23日から西日本は未曾有の大寒波に襲われ、
した。辺り一面が銀世界に包まれる光景は九州暮
らしの私達には本当に珍しかったですね。この大
寒波の影響で、週末の試合が中止になったところ
も多いと思います。
今日はこんな寒い時期のスポーツ、なかでも特に
ウォーミングアップについてお話ししようと思っ
ます。
まず運動を始める前にはウォーミングアップをし
ますよね。何故ウォーミングアップが必要なのか
は、皆さんもご存知だと思います。急な運動は心
臓に大きな負担をかけてしまったり、予想外の
怪我をってしまう恐れもあります。スポーツをす
る時は、身体を徐々に動かして、体温を上げてい
くことが必要です。
ウォーミングアップについて思い浮かぶものの中
に、まず最初に「ランニング」があると思います。
実は真冬のランニングはNGなのです。寒い時期
のランニングは体が温まるよりも、外気に触れる
ことによってむしろ体温は下がります。
では、プロスポーツトレーナーの吉原は真冬のウ
ォーミングアップに何を取り入れるかというと、
ズバリ「身体の内側から熱を出すトレーニング方
法」を処方するといえます。方法は沢山ありますが
が、その中から一つだけ簡単に説明します。まず、
腕を胸の前で交差させて両肩を抱えます。それか
ら体中の力をおへその下(丹田)に集めるような
感じで、力を集中させます。血液を丹田に集中さ
せるイメージです。しばらくそれを続けることに
よって、内側からポカポカしてくるのが分かる
と思います。この方法は、吉原がフィジカルを担
当するプロスポーツ選手は必ず使っており、真冬
はこのウォーミングアップが一番効果的だとい
います。それから腹筋系のトレーニングや体幹系ト
レーニングに続いていくらしいのですが、それは
また別の機会にお話ししようと思います。ウォー
ミングアップも練習メニューも、季節によって変
えていく必要があるのです。今回、体幹系とい
うキーワードが出たので、次回は「体幹」について
お話ししようと思います。皆さん、寒い中のスポ
ーツはくれぐれも気を付けて下さいね。
(文・吉原 剛)

卒団・卒部にオリジナルフォトブック
製作代行サービス

1年間分のチームの写真データ
丸投げして頂くだけ！

写真選択からレイアウトまで全てお任せでオリジナルフォトブックを製作

チーム共通ページ 集合写真や表彰写真など チームメイトが輝きあつた 瞬間など、 チームで行ったキャンプや 旅行などのオフショット	パーソナルページ 個人表彰のページ 記念された選手を中心と しての活躍 記念された選手が活躍中 等々	メッセージページ チームメイトの贈り物 少人数限定のメッセージ チームメイトがそれぞれの 言葉メッセージを添える事 ができます	自由ページ 自由に使えるフリーページ チーム職員を載せてOK 個人写真も載せてOK もちろん自由ページを使用 しだいOK
---	---	--	---

MEMOTORE 納品 ☆1人1人個別のオリジナルフォトブック☆

URLを入力してアクセス
<https://memotore.jp/photobook/>

QRコードを読み取ってアクセス ▶

【内外ゴム】軟式練習球 C号

1ダース 2,900円(税込)

☆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・夜須町は送料無料！！
※詳細はブルペンズ・ショップをご覧ください！
<http://store.shopping.yahoo.co.jp/bullpens-shop/>

【瓦版】への広告で、少年野球を応援しませんか？

新聞折込:42,500部
(西日本新聞・朝刊) + インターネット掲載

お申し込み・お問い合わせは...
株式会社ブルペンズ(担当/吉田)

TEL:092-577-9163

広告募集