

短期目標

概要

『野球×食事』イベントについて

- 年3回（春休み・夏休み・冬休み）毎年開催
- 2部構成（一部：野球教室／二部：食事指導）
- 野球教室：小中学生（50人前後）・指導者・保護者対象
- 食事指導：小中学生・指導者・保護者（保護者は要参加）
- 場所：野球指導（グラウンド・室内練習場）／食事指導（グラウンド近隣体育館もしくはホール）
- 参加費：無料
- 応募締め切り：開催予定日の遅くて3週間前には応募者を確定し事前のお知らせでアンケート調査に協力していただく。（後々の栄養学講義で必要となるため）

目的

同イベントを通して、子供たち、指導者、保護者のスポーツに対する意識向上を目的とする

内容

一部：野球教室（2～3時間程度）

プロ野球OB選手もしくは現役選手(シーズンオフ)をゲストとして呼びする
…沖縄に縁ある方が好ましい

目的

怪我をしない身体づくりと使い方を学ぶ事の目的
パフォーマンスが落ちた時の修正する練習法を学ぶ目的
野球に必要な基本的なエクササイズを身につける目的

①投球・打撃・守備指導はもちろん怪我をしないようなトレーニングを取り入れながら指導を行う。
(通常の野球教室ではトレーニングは各自で行ってることがほとんどだが、この野球教室イベントでは、しっかりトレーニングから指導していく)

②子供達自身にしっかりと理解をしてもらいたいので、子供達とのコミュニケーションやわかりやすい言葉と表現で伝えることで、子供達自らが考える姿勢を身につけられるように導く。

(スケジュール例)

投手・・(1)普段通り投げてもらおう (どんな投げ方をしているのか見る)

(2)子供達を集めてどこをイメージして投げれば肩や肘に負担がかかりにくいかを教える。(子供達に考えてもらって答えを出してもらおう)

(3)道具を使って軽くトレーニングをする(健康棒・チューブ等)肩のエクササイズ体幹トレーニングを行う

(4)トレーニングで意識した所を意識して投げる。

打者・・投手同様に打撃でどのように意識して練習してきたのかを伝えながら悪くなった時はどのように修正(トレーニングやエクササイズ)をしてきたのかを自ら実践してして、伝える。

※トレーニングエクササイズは投手・野手同じタイミングが好ましい。

投手エクササイズ(例)

- ① 肩インナーリング(ファースト・セカンド・サードポジション)
- ② 手押し車・ショルダータッチ・腕立ての姿勢で時計回り・版時計回り
- ③ ジャンプ(パワーポジション姿勢)
- ④ 健康棒を使ったエクササイズ(4種類)

30分～45分行き再度投球を再開して指導を行う。

目的

栄養学を学ぶ事で未然に怪我をするリスクを減らし、怪我で球技生活を挫折をする子供達を減らす

沖縄の子供達に身長が低い子が多く見られるのは遺伝だけではなく食事の影響もあると感じる。第二次成長期(10歳~15歳)に基本的に必要な食事の量や栄養を理解していない人が多いためこのイベントでは必要な栄養と食事の量を保護者・子供達に理解してもらう目的もある。

また疲労回復に効率的な食事療法を身につける事が出来る。

保護者が子供に必要な栄養学を学び自宅で手軽に実践出来るようにする事を目的とする。

内容

保護者同伴で栄養学の講演に参加してもらう。

…講師コーケンメディケア南先生

サンプル(大嶺 祐太・琴菜)

①スクリーンを使ってデータ・資料等の紹介をしながら保護者に成長期の子供に必要な栄養学と野球をする上で必要な食事の量の解析データ等を見ながら理解をしてもらう。

②同じ内容を聞く事で子供自身も野球をする上で必要な栄養・食べる量を詳しく学ぶことができる。

(例1)

コーケンさん協力の下、事前に参加者各々の3日間の食事メニューを書いて提出してもらい、データ化をする事で今の自分にはどの栄養が補えていて、何が不足してるかを明確に調べる事ができ、今後の取り組みに役に立つ。

(例2)

大嶺自身が南先生の栄養学指導を受けてどのように変化したのかなどの体験談を話す。プロ生活でもどのような食生活を送ってきたのかどんな食事の摂り方をしていたのかも伝える。

(例3)

どのような食事を作っていいかわからない保護者の為に、大嶺が食事メニューを数種類作成して写真やプリントにして配布する。(南先生監修の下)

(例4)

大嶺妻が現役時代にどのような食事を作ってたかや、どんなことを気を付けてたかを伝える。

*基本的には、南先生のカリキュラムに沿ってお任せしつつ企画を進行させる。