

元広島東洋カープ・安部氏との共同プロジェクト

野球教室 体験会をサポートしました

元広島東洋カープの安部氏との共同プロジェクトの一環として、8月21日に小学生、9月4日に中学生を対象とした野球教室の体験会のお手伝いをしました。野球の技術はもちろん、「自分の身体を思い通りに動かす力」を身につけることを目的に、スポーツ科学の視点から測定やトレーニング、実技指導をサポートしました。

8/21 小学生の体験会



ウォーミングアップでスキップに取り組む小学生

走る・投げる・動く楽しさを体験

小学生の体験会では、20m スプリントによる走能力の測定や、ラブソードを用いた投球の分析を実施しました。また、股関節の使い方を意識した運動やストレッチボールを活用したトレーニングなど、普段の野球教室ではあまり経験しない少し専門的な内容にも挑戦してもらいました。



安部氏から、身体の使い方について丁寧な指導を受ける様子

9/4 中学生の体験会

中学生の体験会は、あいにくの雨天のため体育館での開催となりました。安部氏から、ラダーや棒を使った身体の動かし方について、一つひとつ丁寧な指導が行われました。また、反応時間や垂直跳びの測定、指導前後のスイング速度の測定も実施しました。本学科3年生の濱本銀海さんも体験会に参加し、測定やトレーニングのサポートを行いました。

身体をコントロールし、野球につなげる



棒とラダーを用いた身体の動かし方のトレーニング



安部氏によるバッティング指導（本学科の学生もサポート）

今後に向けて

本プロジェクトでは、安部氏のプロ野球選手としての経験と、大学のスポーツ科学の知見を組み合わせながら、子どもたちが野球を楽しみ、長期的に成長していくことのできる新しい指導のあり方を検討していきます。今後も、地域の子どものスポーツ活動を支援するとともに、学生の実践的な学びの場としても発展させていきます。



HAKI pro

Never Stop Challenging



HIJYAMA

（文責：健康栄養学科，宮原祐徹）