

■ 合 宿

【目 的】富山県の高校野球が全国大会で活躍できる競技力を培うため、理論・実技・栄養面等のサポートを集中的に行なう。

【期 日】平成16年12月4日（土）～5日（日） 1泊2日

【場 所】富山市民球場、富山県総合体育センター、富山県総合運動公園屋内グラウンド

【指導者】長崎 慶一氏（元プロ野球阪神タイガースコーチ）他、五十嵐 小百合氏（富山県健康パーク 管理栄養士・健康運動指導士）、真田 昭信氏（富山工業高校 教諭）、山地 延佳氏（富山県総合体育センター スポーツ専門員）

【対 象】特別強化競技（野球）強化選手 43名

【日 程】

期日	時 間	日 程	活動場所
12月4日（土）	13:00～	集合	富山市民球場
	13:30～	理論・実技Ⅰ「野手のためのトレーニング」 長崎 慶一先生 他3名 真田 昭信教諭 山地 延佳専門員	
	16:30～	質疑・応答	
	17:00	終了（総合体育センターへ移動）	
	18:00～	夕食	富山県総合体育センター
	19:30～	「スポーツ栄養研修会」（大研修室） 五十嵐 小百合先生	
	21:00～	終了	
	21:00～	入浴・自由時間	
	22:00	消灯	
12月5日（日）	6:30～	起床	富山県総合体育センター
	7:00～	朝食	
	9:00～	移動	
	10:00～	実技Ⅱ「打撃・投球」 長崎 慶一先生 他3名 真田 昭信教諭 山地 延佳専門員	富山県総合運動公園 屋内グラウンド
	12:00～	昼食	
	13:00～	実技Ⅲ「捕球・送球」 長崎 慶一先生 他3名 真田 昭信教諭 山地 延佳専門員	富山県総合運動公園 屋内グラウンド
	15:00～	質疑応答	
	15:30	終了・解散	

12月4日（土）は「野手のためのトレーニング」を富山市民球場で長崎 慶一氏より指導を受けました。ウォーミングアップは、毎週練習会で行なっているとおり実施しました。高校生も中学生もストレッチを含め指示どおりの確に実施できたことは、毎週の練習会の成果だと思われます。体育センターでの合宿も高校生・中学生合同で実施したことは初めてでしたが、中学3年生にとっては高校野球の雰囲気を感じることが非常に有用だったように思います。食事に関しても高校のレギュラークラスは食事の食べる量も多く、いろいろな面で中学生は参考になったのではないかと思います。

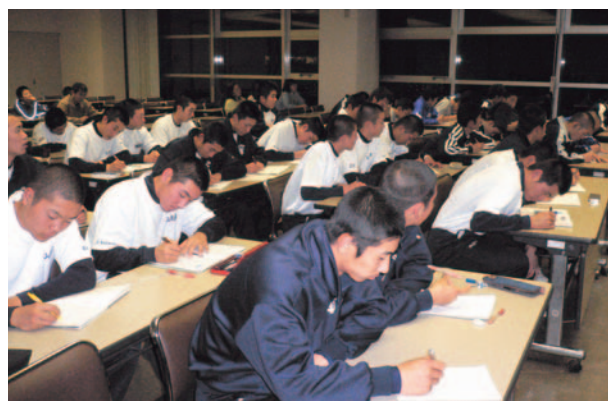
中学生は栄養研修会を受けることが初めてで、中学生の父兄も10名程度参加されました。高校生は何度も勉強する機会があつて知識もあつたらしく、最後に専門的な質問もでていました。

12月5日（日）は富山県総合運動公園屋内グラウンドで打撃を中心に指導がありました。長崎 慶一氏のポイントを押さえた指導はわかりやすく、みるみるうちに選手たちのバッティングフォームが改善されていきました。このような機会は選手たちにとって非常に有益な時間となったのではないのでしょうか。

野球機構の問題もありますが、直接、元プロの一流選手に指導してもらえる機会が多くあればジュニアレベル、また、指導者たちにとっても非常に有益なのではないのでしょうか。



＜アルペンスタジアム＞



＜スポーツ栄養研修会＞



＜富山県総合運動公園室内グラウンド＞

■ 野球指導伝達講習会

平成17年1月21日（金）～23日（日）に千葉幕張メッセで開催されました野球指導者研修会にスポーツ医・科学的トレーニング専門委員横越 建之氏が参加されました。特に金メダリスト萩原健司氏の生い立ちから金メダリストに至るまでの様々な体験談や、トップアスリートとしての様々な心構え、資質、日常生活の過ごし方等、非常に参考になる内容でした。

日程及び内容は以下のとおりでした。

1日目 講座・講演

- ・「体のつくりと野球の動き」日本鋼管病院 渡辺 幹彦氏
- ・栄養学「スポーツ選手の栄養」海老 久美子氏
- ・「私のスキー人生」萩原 健司氏

2日目 実技講習・講演

- ・①走塁講座、②投手講座、③守備講座、④打撃講座
- ・「指導者に求められるもの」広岡 達朗氏

3日目 講 義

- ・トレーニング論（少年指導者）大阪大学 松尾 知之氏

平成17年2月27日（日）、横越 建之委員より強化選手に対して野球指導者研修会での研修内容について研修会が行なわれました。

特に技術的なことではなく、アスリートとしての心構えや日常生活などについての内容でした。

