

平成28年度 大分県高校野球指導者研修会

平成28年12月17日(土)に、大分県高等学校野球指導者研修会を開催いたしました。本研修会は、「強い大分の復活」をめざして県内高校野球指導者の指導力向上と加盟校のチーム力向上を図るために毎年実施しております。

今年度は、「トレーニング」をテーマのもと、社会人野球部・バレー部などのトレーニングコーチやプロ野球選手のパーソナルトレーナーを経験され、会社を設立したのち鹿児島県内を中心にトレーニングなどの指導されている高司譲氏をお招きしました。

午前中は大分県立大分東高校会議室にて、県内の高校野球指導者・野球部員を対象に、座学が行われました。自分の体を知る・感じる・表現できること、何のために・どうつながるのかをイメージさせること、成長のためにできることを増やし自分の枠を広げることの重要性や自分の意識によって心と体の成長が左右されるなど、トレーニングは自分の可能性を広げ、心身の自己成長につながるというトレーニングの考え方を伝えることから始まり高校生の体の特徴やトレーニングの基本、野球の動作と野球に必要なトレーニング・体作りなど、パワーポイントと動画を交え、非常にわかりやすい講演を聴かせていただきました。

午後は、体育館に会場を移し、加盟校の野球部員に対し直接ストレッチやトレーニングの指導をしていただきました。いろいろなトレーニングを体験する中、なかなか思うように体が動かせない選手もおり難しさを感じつつもどこを鍛えているのかを確認しながら、一生懸命取り組んでいました。普段の練習では知らなかったトレーニングの考え方・動作・流れなどを学べたと話す選手もおり、とても有意義な一日になったようです。

今回の研修会では、100名を超える指導者と野球部員が参加いたしました。高司氏のご指導により、これから始まるオフシーズンで、モチベーションを高く持ちつつトレーニングに打ち込み、来春には大きな成果が出るのではないかと期待しています。

【開講式】

後藤雅宏高野連会長より



栗林正一体育・スポーツ振興監より



【講演会】講師：高司譲氏



【実技】・・・写真はトレーニングの一部のみ







