

子どもの体力向上推進事業

特定非営利活動法人 かわさきスポーツドリーマーズ



2024年11月20日発行

〒211-0051

川崎市中原区宮内4-1-2

TEL 044-733-4408

FAX 044-733-4411

<https://www.kawasaki-sports-dreamers.com>

# K. S. D. ニュース 12月号

## 「大谷選手に学び冬に鍛えよう」

世界中のスポーツ界で今年のベスト選手は何といっても大リーガーの大谷選手です。バッティングはもちろんのことですが、盗塁のスピードやその成功率は驚異的でした。

実はそのすごさの秘訣は昨年からの冬場のトレーニングにあると考えられます。スポーツ報道番組で繰り返し映されていたのは、陸上競技の短距離選手が昔から行っていたトレーニングでした。それは重たい大きなボールを真上に放り投げる。ゴムバンドを腰に固定して後方からの引っ張りに耐えながらのスタートダッシュ。重量のある台車を低い姿勢で押しながらのダッシュ。これらのトレーニングは短距離のスタートダッシュに必要な1歩目、2歩目、3歩目の爆発的パワーの養成に欠かせないトレーニングです。

つまり、大谷選手は盗塁に必要な体力や技術を向上させるのに陸上競技の短距離トレーニングを繰り返し実行していたのです。

冬場は大会もなく、トレーニングがメインのスケジュールになり、「つまらない。トレーニングクラブに入った訳ではない」など不平、不満を言う選手がよくいます。

その原因の一つには次のシーズンに向けてや将来の大きな目標がなく、なんとなく運動しているケースがあると思われれます。ですので世界ナンバー1の大谷選手に見習ってこの冬、大きな目標を持って繰り返し繰り返しトレーニングをモリモリと行っていきましょう。

K.S.D.陸上教室 講師 伊藤史嗣

### 活動中の服装について

☆これから秋から冬への活動となり、寒さ対策も必要です。活動前は寒くても体を動かすと体が温かくなるので、適宜体温調整できるように脱ぎ着できる服装がよいです。

また、袖が長く、手が隠れている物(パーカーやトレーナー、ジャンパー等)だと転んだ時に怪我をすることがあります。手がしっかり出ている物にしてください。袖まくりも危ないです。

☆手袋や帽子などについては、運動種目によっても違いますので、教室のスタッフの指示に従ってください。

☆ジャンパーや上着などの忘れ物が大変多くなります。記名を必ずお願いします。水筒、かばん、帽子などについても記名があるか確認してください。

☆日が暮れるのが早くなってきました。教室終了後はまっすぐに帰宅しましょう。自転車で参加する子はライト(点検)をつけましょう。

☆教室開催中は、保護者の方に緊急に連絡をする場合があります。必ず、連絡をとれるようにお願いします。

# 2024. 12

- ◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察を行い、無理なく参加させてください。
- ◆教室の行き帰りの安全確保について、ご家庭でも指導してください。
- ◆雨天中止については、メール配信で連絡します。

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禅） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） <b>休み</b>	陸上教室（宮前）（稲田）（下沼）（中野）（片平） サッカー教室（東住）	選手コース（宮内）	
8	9	10	11	12	13	14	
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禅） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） モーヨガ・美整	陸上教室（宮前）（稲田）（下沼）（中野）（片平） サッカー教室（東住）	選手コース（サブ）	
15	16	17	18	19	20	21	
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）S	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禅） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） モーヨガ・美整	陸上教室（宮前）（稲田）（下沼）（中野）（片平） サッカー教室（東住）	選手コース（宮内）	
22	23	24	25	26	27	28	
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）	かわさきスポーツドリーマーズ「ウィンタースクール」については ホームページまたは右のQRコードよりお申込みくださいよりお申込み ください 申込み締切日 12月4日（水）					
29	30	31	1 / 1	2			
	○12月5日（木）の成人教室は会場の都合になりお休みとなります ○サッカー教室（東住吉会場）は12月中も16時から17時30分の活動になります ○新年の教室開始は、子どものスポーツ教室は1月6日（月）、大人の教室は1月7日（火）より再開します						

高津小→高津 久地小→久地 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 宮内小→宮内 中原小体育館→中体 宮内小体育館→宮体 中原小→中原 東菅小→東菅 今井小→今井 鷺沼小→鷺沼 東高津小→東高 橘高校→橘 富士見台小→富士 下平間小→下平間 大谷戸→大谷戸 南生田小→南生 百合丘小→百合 王禅寺中央小→王禅 登戸小→登 西生田小→西生 藤崎小→藤崎 下作延小→下作 宮崎台小→宮台 宮前小→宮前 稲田小→稲田 下沼部小→下沼 中野島小→中野 片平小→片平 東住吉小→東住 等々力競技場（メイン）→メイン 等々力競技場（サブ）→サブ 会館とどろき→会と  
 ピラティス→ピラ ジャイロキネシス→ジャイロ・シェイプアップボクシング→ボクシング リフレッシュヨガー→リフ  
 ヨガ モーニングヨガー→モーヨガ・はじめての美整ストレッチ→美整 とどろきアリーナ→ア