

繋げよう絆・広げよう地域の輪



# 富士通アイソテック ベースボールクラブ

FUJITSU

野球で福島を元気に！

## 富士通アイソテック野球講習会開催

富士通アイソテックの野球講習会が3月4日（水）にスポーツアリーナで開催し、スポーツ少年団、リトルリーグ、当ベースボールクラブの選手ら約80名が参加しました。講習会ではBCリーグ福島ホープスのトレーニングコーチを務める庄村康平さんを招き、けがを防ぐ野球のトレーニング方法を専門的な知識を用いながら指導していただきました。



専門的知識を用いながら指導する庄村さん



実践的な指導する庄村さん



講話に聴き入る選手達

### ■けがを防ぐ野球のトレーニング方法を専門的な知識を得たFITBBC選手コメント■



八百板 飛馬

これまで、怪我予防のストレッチなどは当たり前のように行ってきました。今迄怪我が少なかったのも練習前・練習後にやっていたストレッチがあったからだと思いましたが講習を通して、改めて実感しました。ストレッチは1つ1つ目的などが考えられていることを再認識出来ました。今回の講習で学んだことを今後の野球人生に活かして行きたいと思いました。



村島 大輔

今回の講習は怪我をしない体作りと試合でのパフォーマンス向上に繋がるという貴重な内容でした。特に講習であった肩・股関節は、プレーに欠かせない重要な箇所であり、これらの柔軟性を上げることがベストパフォーマンスを出すのに重要な事であると感じました。

今年から社会人野球の1年生ですが、講習で実践したストレッチなどを積極的に取り入れて、怪我を予防すると同時にパフォーマンス向上に繋げ1年でも長く現役選手を続けていきたいです。