



野球で福島を元気に!
繋げよう絆・広げよう地域の輪



エフコムベースボールクラブ



新年あけましておめでとうございます。今年もエフコムBCをよろしくお願いいたします。

2025シーズン大会予定表

5月	第28回福島市長杯 第96回都市対抗県大会	8月	第49回全日本クラブ選手権東北大会（福島） 第96回都市対抗（東京ドーム）
6月	第96回都市対抗二次予選（宮城）	9月	第49回全日本クラブ選手権（愛媛）
7月	第49回クラブ選手権県大会 第36回一関市長杯（岩手）	10月	第16回スポニチ杯 第19回毎日杯 第31回東北会長旗（岩手） 第50回社会人日本選手権大会（大阪）



2025年もアツい応援よろしくお願いいたします！

番外編 オフシーズン取り組み紹介 投手編

オフシーズンはどのような練習をしていますか？



佐藤 一希（さとう かずき） 投手

背番号：11
出身校：八戸学院大学
トレ頻度：週5~6回
好きな筋肉：ハムストリング・大殿筋



野球の練習は基本的に週5~6回やっています。メディシンボールやチューブ、重さの違うプライオボールというものを使いキャッチボールへとつなげていきます。ウエイトは週3回で下半身、胸、胸と背中に分けて行っており、1時間半ほど集中してトレーニングしています。球場にお越しになった際は、僕の太ももに注目してみてください！！



長根 尚樹（ながね なおき） 投手

背番号：34
出身校：東北公益文科大学
トレ頻度：週3~4回
好きな筋肉：上腕二頭筋



去年の11月頃から本格的にウエイトを始め、卓丸さんや翔さんにジムのトレーニーとしてフォームやセットの組み方などアドバイスを聞きながら取り組みました。また、お勧めのサプリメントを教えて頂き摂取しています。今回の冬で体重が4~5キロ増量し、重量も全体的にあがるようになりました。卓丸さん、翔さんを中心にウエイト部、筋肥大していきます！

大内 遼河（おおうち りょうが） 投手

背番号：19
出身校：東北学院大学
トレ頻度：週2~3回
好きな筋肉：胸鎖乳突筋



練習頻度はまばらですが、月曜日の19時からはパーソナルトレーニングで必ず体を鍛えています！空いた時間に体幹トレーニング、槍投げトレーニングなどで身体の正しい使い方を学ぶ時間を多く取っています。疲れても同じ動きをする事が全てに共通する目標で、再現性を大切にしています。また、2025年シーズンは一皮むけた姿をお見せできるようにトレーニングしたいと思います！

