



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



🏆 春季キャンプ 🏆



2/22～2/24（2泊3日）茨城県常陸太田市の里見運動公園野球場で春季キャンプを行いました。

中島監督・高野選手兼任コーチ・尾形トレーナーによる厳しいトレーニングで、メンバー全員、心も体も限界まで追い込みました。いつもに増して多彩なメニューで、投内連携や実践形式の練習等も入念に取り組むことができました。

夕食時には恒例のギャグ大会も行われ、和やかな中で新人も徐々にチームに馴染んできた様子が窺えました。最終日の解散前にはマウンドを囲んで集まり、八百板飛馬主将の音頭による一本締めで3日間のキャンプを終えました。





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

番外編 オフシーズン取り組み紹介 野手編



オフシーズンはどのような練習をしていますか??



八百板 卓丸 (やおいた たくまる) 外野手

背番号：1
出身校：聖光学院→楽天E→読売G
トレ頻度：週3~4回
好きな筋肉：大胸筋



主に"BIG3"と呼ばれる種目を中心にトレーニングを行っています。BIG3とはスクワット、ベンチプレス、デッドリフトのことをいいます。これらの合計重量を伸ばせば野球のパフォーマンス向上、そして体も大きくなる一番の近道だと考えています。現在の合計が580キロです。年内には630キロ目指して日々のトレーニングに励みたいと思います。写真はベンチプレス140キロに挑戦する様子です。



エフコムBC ウェイト部 部長 ショー



筋肉豆知識

トレーニングの名前を聞いてもどこを鍛える種目かわからない方も多いと思いますので下記を参考にしてください。
スクワット：お尻・太もも
ベンチプレス：胸
デッドリフト：背中

ちなみに・・・日本人男性のBIG3の平均値は、約250kgになります。みんなとんでもない数値ですね!!

島崎 開史 (しまざき かいし) 外野手

背番号：24
出身校：福島大学
トレ頻度：週5~6日
好きな筋肉：中殿筋



伊藤 海斗 (いとう かいと) 外野手

背番号：0
出身校：酒田南→読売G
トレ頻度：週2~3回
好きな筋肉：中殿筋



野球の練習は休休みを活用しながら基本毎日行っています。今年の冬のテーマはケガをしない丈夫な身体を作ることです。筋トレよりもブリッジなどの身体操作や体幹トレーニングに力を入れてきました。元々身体が硬くブリッジも頭が地面から離れなかったのですがだんだんと形になってきました。ジムでも1時間以上器具に触らないため周りの人からは変な目で見られていますが自分を保ちながら励んでいます。もちろん筋トレもしています。今年はBIG3合計500キロ(現在465キロ)を目指して頑張ります。

最近は質より量を求めており、サンバデジャネイロという曲を聴きながらウエイトをしています。サビに合わせてどれだけ回数できるかそれを野球の練習時でも実践しています。今ではサンバで連続ティーなど色々な活用方法を開発して楽しみながらトレーニングや練習をしています。後日、エフコムBCの公式インスタグラムでも掲載しようと思いますのでぜひご覧ください!