

### 練習メニュー

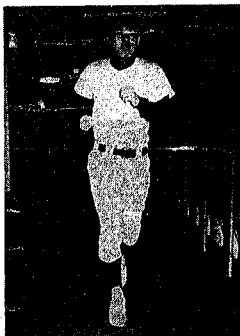
- 準備体操 (5分)
- ランニング (15分)
- 柔軟体操・ストレッチ (20分)
- ランニング (15分)  
(ダッシュやスキップ)
- サーキットトレーニング (15分)  
※⑦立幅跳び方向転換、⑧腹筋、⑨バーピーテスト、⑩腕立伏せ、⑪背筋、⑫ジャンプ・屈しんをそれぞれ10回ずつで1セット、3セットをめぐに。
- ウェイトトレーニング (15分)
- 整理体操 (5分)
- 練習時間は1時間30分です。最初は無理をしないでマイペースでやして下さい。
- 身体トレーニングは効果が現われるまでに最低3カ月は必要となり、それでもできるかぎり毎日、最低でも週3回行って下さい。
- 短期間で付けた筋肉は、短期間ですぐ落ちます。長いシーズンで使用する筋肉は長期間で鍛えた筋肉でなければなりません。
- 前半のランニングは一定の速度で走り、持久力のアップと足腰の強化を図ります。後半のランニングは、野球選手の命ともなる瞬発力を養うため、ダッシュやスキップ・うさぎ飛びジャンプを取り入れます。
- サーキットトレーニングは休みなしで1セット続けて下さい。3セット続けてきたら立派です。
- 野球のためのウェイトトレーニングの重要性が指摘されています。同じ器具だけでなく、いろいろな器具を利用して、全身を鍛え、柔かい筋肉をつくりましょう。
- トレーニングは用具・器具・施設がなくともできます。暇な時には体を動かす習慣をつけてください。
- 水泳もトレーニングの中に随時取り入れましょう。

## 早起き野球に 勝つ法

# 決め手は体力づくり

## ～球春もうそこまで～

### ランニング



すべてのスポーツの基本です。どんなに馬力のある車でも足回りが悪くは名車になりません。走り込んで足腰を十分鍛えてれば、二塁ベース手前で足もつれてこるふといったさまざまな怪癖は見えなくなります。

長かった冬も終わり、待望の野球シーズンが近づいてきました。プロ野球のキャンプぶりでも聞かれ、なんとなく浮き上がった気分になってきます。ところで、君はもうトレーニングを開始しましたか。どうして早起き野球で、ブロック優勝できない、あと一歩の壁が破れないといったチームはありませんか。その原因は病もさることながら体力不足です。早起き野球に勝つ決め手は、冬から春にかけての自主トレーニングです。

市内には、鳥屋野総合体育館、プールと体育館、市トレーニングセンター、西海原内プールと、野球のトレーニングには絶好の場所があります。昨年の早起き野球優勝の新潟県用金庫、社会人野球界の雄ニチー、北陸ガス、水道局、新潟N.N.……みな市の施設を利用して体力づくりに励んでいます。今日は、早起き野球に勝つ法と題し、体力づくりのやり方を紹介します。さあ、君もこれを読んで、早速トレーニングを開始しよう。千歳行きのキップが君を待っている。

## 市の体育施設で トレーニングを



### サーキット・トレーニング

短時間によりトレーニング効果を上げるのが、このサーキットです。心肺、内臓機能はじめ、筋力アップも図れます。

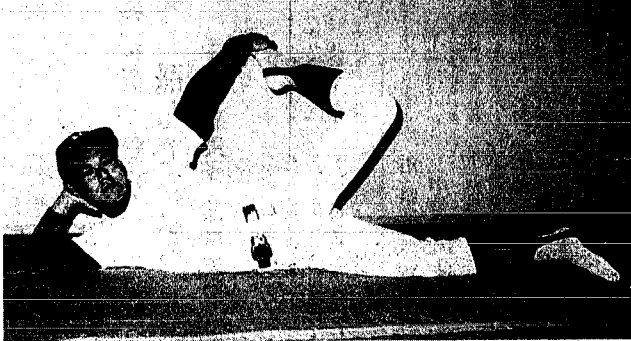
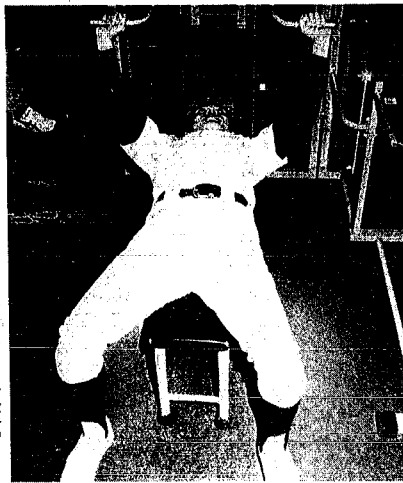
### 水泳

野球選手に水泳は禁物。はすでに過去の話。水泳の全身運動効果が見過ごされ、野球選手の多くが水泳を避けています。水泳局など水泳をトレーニングに取り入れるチームが増えています。



### ウェイト・トレーニング

快速球を打ち返すには、投手の振りが要求されます。鳥屋野トレーニングセンターにない投げバットの振りが要求されます。鳥屋野トレーニングセンターにない投げバットの振りが要求されます。鳥屋野トレーニングセンターにない投げバットの振りが要求されます。



### ストレッチ体操

私たちの体を支える筋肉や腱を意図的に伸ばす体操です。野球・バスケット・ラグビーなどいろんなスポーツで練習メニューに取り入れられてきました。①けがの防止②新陳代謝をたかめる③血液の循環が促進される④疲労回復に役立つ——などその素晴らしい働きが目玉を集めて

ています。鳥屋野総合体育館では、館員が希望に応じて正しいストレッチのやり方を指導しています。なお、ストレッチ体操のやり方をわかりやすく書いたちらしを鳥屋野総合体育館で用意してあります。ご利用下さい。

**市青年の家 昭和57年度利用希望グループの懇談と利用説明会**

日時 3月10日午後6時半～8時  
会場 市青年の家 (弁天3-3-2)  
対象 自立的なグループの研修プログラムを続けた20歳以上のグループの代表者(おおよそ15～25歳くらいで新潟市在住・在勤の人)  
申し込み 当日会場で  
問い合わせ 市青年の家 (☎44-4828)

**大形地区将棋大会**

日時 3月21日午前9時～  
会場 大形連絡所  
対象 大形地区に在住または在勤の方  
会費 1,000円  
定員 30人 (先着順)  
申し込み 3月15日までに、会費を添えて大形公民館 (☎73-5684) へ

**非行問題講座 うちの子どもに限って「今、我々は何をすべきか」**

日時 3月14日午後1時から  
会場 有明福祉会館2階会議室  
講師 菅井久司 (松風園園長)  
入場料 無料  
申し込み 電話 (☎29-0874) へ、新潟青年会議所事務局へ。小さなお子さんを預かる施設を用意しますので、併せてお知らせ下さい。

**筋拘縮症健診**

県では、事故等による骨折、骨随炎、脳性麻痺、股関節脱臼などの病気をしたことがあるのに、座れない、歩き方が無理がある、肩や肘の動きが悪い——などの症状をもつ18歳未満の人を対象に次のとおり実施します。  
日時 3月27日正午～午後2時  
会場 西保健所  
申し込み 3月10日までに電話で住所を管轄する保健所へ  
※母子手帳のある方は当日ご持参下さい。

**〈選手募集〉リトルリーグ リトルシニアリーグ**

リトルリーグ 市内在住の満9歳～満12歳の男子生徒  
リトルシニアリーグ 満13歳～満15歳

テスト 3月21日午前9時～、小針球場で50m走、遠投、キャッチボールをします。持参品 グラブ、運動のできる服装  
申し込み 3月15日午後7時までに、日本リトルリーグ信越連盟新潟支部 (万代1、ナカヤスポーツ万代店内、☎41-0736) へ。 ※テストは保護者同伴のこ

**健康講座**

日時 3月13、20、27日午前10時～11時半  
会場 有明福祉会館  
講師 笹井久司 (松風園園長)  
内容 氏と育ち、右利き左利きなど  
申し込み 電話で、有明福祉会館 (☎31-0204) へ

**「家庭に暖かい親子関係を」**

～講演会～  
日時 3月17日午後7時～9時  
会場 新潟商工会議所 (上大形前通7)  
対象 市民ならどなたでも  
入場料 無料  
申し込み 電話 (☎29-0874) へ、新潟青年会議所事務局へ。小さなお子さんを預かる施設を用意しますので、併せてお知らせ下さい。

**講演会「信濃川と新潟の水」**

(入場無料)  
日時 3月13日午後1時～2時半  
会場 新潟商工会議所  
講師 山田光太郎 (県環境衛生課長)  
問い合わせ 国際ソロプチミス新潟クラブ事務局 (☎22-7738) へ