



# 道具を使わずお家でできる コンディショニング通信



## テーマ：腰を反るとつらい方へ 負担を減らす動きづくり

日常生活の中で、腰を反るとつらいと感じることはありませんか？ 猫背姿勢によって背中まわりが硬くなったり、長時間の座り作業で脚の付け根やお尻まわりの筋肉が硬くなったりすると、本来しっかり動いてほしい背中や股関節の動きが小さくなってしまいます。すると、その分、間にある腰ばかりが動く状態になりやすく、この積み重ねによって、腰の張り感や重だるさといった不調につながってきます。

今月は、足の付け根や背中を伸ばすストレッチと、腰に負担をかけない動きを身につけるトレーニングを行います。

【エクササイズ①】ポイント：がんばりすぎず、「気持ちいい」と感じるくらいの強さで行いましょう。



両膝が90度の位置から、前足を一步前に出し、後ろの足の付け根が伸びている位置をつくります。付け根が伸びているところで、手を上に伸ばし、深呼吸を2回行います。

【エクササイズ②】ポイント：肩から膝までが一直線になるように、お尻を持ち上げるように行いましょう。



仰向けで膝を立て、足は骨盤幅に開きます。つま先は軽く上げておきます。踵で床を押し、お尻を持ち上げ、肩から膝までが一直線になる姿勢をつくります。ゆっくり上げ下げを5~10回繰り返します。

今年テーマごとに2種目をご紹介します。

肩こり・腰痛などの日常生活で起こりやすい不調の改善や姿勢改善、ケガしないカラダ作りにご活用ください。日々コンディショニングセッションも行っておりますので、ぜひそちらにもご参加ください。

申込み ①QRコード ②B&G海洋センター・共生プラザそらいろ受付窓口 ③電話☎82-4600

## WORLD SPORTS REPORT No.028



### アメリカ野球スカウトの世界：投手編

東川町スポーツ国際交流員(SEA) ビアンカ・エリザベス・スミス



野球のスカウトは将来のメジャーリーガーの発掘のために国中を飛び回ります。以前はメジャーリーグ(MLB)がスカウト養成機関を運営し、選手の情報を集約して各チームがアクセスできるようにしていましたが、球団が独自のスカウト部を持ち始めたことから解散となりました。私はテキサスレンジャーズで働いていた時に講座を受講し、実際にスカウトを行った6人の選手は現在もメジャーリーグで活躍しています。

スカウトが最初にするのは、選手の基本情報の収集です。名前、生年月日、経歴、ポジション、利き手(投打どちらも)、身長体重など、全て調べてから視察を始めます。

視察では投球練習でwindアップなど投球動作を最初にチェックします。タイミング、腕の位置やボールが手から離れる時の角度、腕の動きやフォームの効率を簡潔に記録します。また、現役選手との体格の比較を記載し、どのようなタイプの投手になるかを具体的に記します。

次に、実際に試合での投球を見て、0から8までのレベルに分け、説明も加えます。5がMLBの平均的レ

ベルですが、5の選手でも入団後に指導して期待通りの選手になるかまで予想するのが難しく経験が必要で

す。各球団は球速に応じた独自の評価表があり、関係者はスコアを見るだけでなく把握できるようになっています。

全ての投球を採点しますが、球威、コントロール、

落ち着き、野球センス、攻撃性といったものも採点の対象になります。球団それぞれ重視する要素は少し違いますが、共通して投手の精神的な強さは身体的資質と同じぐらい重要視されます。どんなに速い直球や素晴らしいカーブを投げることができても、マウンド上で発揮できなければスカウトの目に止まりません。

採点と共に、投球や登板内容、身体的特徴、精神的な資質、先発やリリーフ、ローテーションなどの将来像が細かく報告書に記載されます。球団によってはスカウトの時の評価と将来性の評価それぞれ点数で表すこともあります。

投手のスカウトはこのように行われます。次回は内野手について書きたいと思います。



▲スカウトした選手の一人：バーチ・スミス(デトロイト・タイガース)