

# SoftBank Hawks 福田秀平内野手・山田大樹投手 合同自主トレサポート in豊前



12月8日に Soft Bank Hawks、福田秀平内野手、山田大樹投手のコンディショニング、トレーニングサポートを行うため、福岡県豊前市に行ってきました。ちなみに豊前市はこちら・・・



**豊前市**は大分県北部との県際交流が非常に盛んな地域です。**豊前市**は北九州都市圏(関門都市圏)の一部に組み込まれますが、北九州市中心部とは 40km と離れており、2005 年の国勢調査では**豊前市**の通勤通学者が中津市に通勤・通学する割合は 10%を越えています。

今回、自主トレーニングを行った場所も山に囲まれ自然豊かな土地でした。坂道がたくさんあり、下半身強化にはもってこいの場所でした。

自主トレーニングは朝 8 時半のストレッチングから始まりました。福田選手は 1 年目のオフからコンディショニングのチェックをしており、毎回会う度に身体が「でっかくなったな～」という印象を抱きます。

山田選手は今回初めてお会いしましたが、とても感じの良い方という印象を抱きました。身体も大きく迫力を感じました。

その後トレーニングは山道を利用した下半身強化へと続きました。そこで福田選手より「宇野さんも走りますよね？」と聞かれ一緒にトレーニングすることになりました。最初は何とか一緒に走れましたが、山登りも終盤に差し掛かった時には、ついていくことは出来ませんでした。でも、山登り、坂道ダッシュと選手と同じメニューをこなすことができました。バテバテで選手と違いかなりのローペースになってしまったことは勘弁して下さい。

午後からは豊前市民球場でキャッチボール、トスバッティング、フリーバッティングを行いました。もちろんクラブ持参でトレーニングに参加しました。選手とキャッチボール、トスバッティングまでは以前の自主トレーニングでもしたことがありましたが、今回は新たにバッティングピッチャーを務めさせて頂きました。プロ野球選手に投げた時に感じたことは「ピッチャーライナー飛んできたら、間違いなく大怪我するな」という気持ちでした。当たり前ですがホントに打球が鋭かったです。ホントに恐怖を感じました。そして、その後さらに新たな試みが……。なんと福田選手から、「宇野さんも打ちましょうよ」の一言。申し訳ないと思いつつも福田選手に投げてもらい打ってきました。久しぶりに硬式ボールを打ったのですが、福田選手のバットを折らないように注意しながらも楽しく打つことができました。



そして、その後は地元の中学校の野球教室に両選手とともに、参加してきました。自分も中学生特有の怪我についてお話ししてきました。また、個別で質問された子にはストレッチングを指導してきました。生徒さん達は、初めてプロ野球選手に触れ、とてもいきいきとした表情をしていたのが印象に残りました。

そして、ホテルに戻り食事後に両選手のコンディショニングをチェックし、1日が終わりました。2010年に両選手がヤフードームで怪我なく活躍することを願ってできる限りのサポートをしていきたいと思います。

