

千早高校硬式野球部通信 NO. 13

冬の練習、頑張っています。

12月から高校野球は規定で練習試合ができない時期に入りました。平日は学校で練習、週末は連合での合同練習を行っています。練習日数も練習時間も多く取れず学校練習ではできることも限られている中で、「技術向上」「体力、筋力向上」「心の力の向上」の3本柱を掲げ、練習に取り組んでいます。3月の春季大会に向けて、現在は何だけ頑張りが続けることができるか。野球が上手くなるには、気持ちを強く持って自分で考えて取り組めるかが大事。

【冬の練習メニューの一部紹介】

- ・ 200mペースチェンジ走×10本（35秒～39秒等のタイム設定以内で走る）
- ・ タイヤ押し壘間往復×3本～5本
- ・ メディシンボール投げ（上投げ、背面投げ等）
- ・ ティー打撃（最低100球～150球）

