

# 千早高校硬式野球部通信 NO. 5

## 12月の活動

12月から2月末まで高野連の規定で対外試合のできない期間に入りました。この3か月間、気持ちを切らさずに日々の練習に取り組むことができるかが大きなポイントです。

「身体の出力を向上させること」「守備の基本動作の向上」の2点はこの冬の目標として示しました。投げる、打つ、走る等、野球のプレーに必要な要素の力を向上させるためには、身体の出力を向上させることが必要だと考えています。各種トレーニングや野球の動きを通じて、身体の出力の向上を目指します。冬休みの練習では、少しずつ効果が出てきたようにも見えます。1月も頑張って取り組んでいきます。

### <12月ある日の練習メニュー>

- ・ウォーミングアップ
- ・10mダッシュ×5本、30mダッシュ×5本
- ・メディシンボール投げ3種（各10回ずつ）
- ・内野ノック（ゴロ捕球）×100球
- ・ティー打撃×200球