

千早高校硬式野球部通信 NO. 6

1月・2月の活動

12月からの冬季シーズンに入り、「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点を目標として示し、練習を積み重ねています。慣れないトレーニングに身体が悲鳴を上げた面もあり、監督の思い描いたメニューができなかったこともありました。

しかし、メディシンボールを使ったトレーニングとウェイトトレーニングの成果が少しずつではありますが見えてきて「身体の出力の向上」につながってきたように思われます。特にスイングの力が向上し、秋と比べると、打球の速さが増したように感じられます。

1月から社会人野球チームの練習を参考に、「フロントティー」を行うようになりました。通常のティー打撃は横あるいは斜めからトスをしますが、前から打者にトスをするので実戦に近い球筋で打つことを想定しています。

また守備練習では各塁上にティー打撃用の集球ネットを置いて、捕球だけで終わらず、送球まで行うようにしています。時にはアウトカウントやランナーの位置をランダムで決めて、選手1名でできる限りの実戦を想定した練習を行っています。

春季大会は秋季大会と同様に連合チームでの参加になります。チームとしても選手個人としても良い結果が出るように、大会までの限られた時間で全力を尽くしたいと思います。千早高校硬式野球部、選手1名で頑張っています。春には部員が増えることを祈ります。