

都立深川高等学校 野球部  
(令和3年冬季トレーニングの内容について)



## ●走り込みの練習はしません。

トレーニング時期における走り込みの練習を本校では行いません。(年間を通して、走り込みの練習をしません。) 高校野球の選手にとって走り込みの練習は必要であり、効果は絶大です。特に、投手は1年間を通して走ることは必須です。そのことを分かったうえで本校では走り込みの練習は行いません。その理由は以下の3点にあります。

- 1、限られた練習時間、頻度、練習環境の中での優先順位を考えて。
- 2、野球のパフォーマンスの最大距離、最大時間はランニングホームランの時間。

距離は約110m、時間は約20秒、

最大でも、この距離・時間に力を発揮できる能力をつけさせるための練習内容を行うため。

- 3、走り込みの練習ではないトレーニング、ボールやバットを使ったトレーニングや練習に時間をかけるため。また、走ることについては陸上専門の先生のところでフォームやスピードを高める練習を行うため。

練習の見学はいつでもできます。  
事前に確認の連絡をお願いいたします。  
問い合わせ先：野球部顧問

03-3649-2101

