



# 躍進

第12号  
2019年10月16日  
都立小平南高校

## 《筋力アップ計画》

秋季大会も終わり、来年の春季大会に向けて小南野球部は新たな取り組みを始めました。新しくトレーニングコーチの方に来ていただき、筋力アップを図っています。仲間を鼓舞し、拍手を増やしながら行うトレーニングは活気に満ちています。スクワットやシットアップなどの様々

な種目を行う中で、全員ベンチプレス100kgを目標にしています。これからの厳しい冬練に向けてスタミナをつけるために頑張ってほしいです。

また、春季大会では夏のシード校獲得を目標にしています。マネージャーとしても選手たちにより強くなってもらえるように、日々サポートをしていきたいです。

## 《部活動体験のお知らせ》

令和元年十一月二日(土)に部活動体験を実施いたします。多くの方のご参加をお待ちしています！