

# 躍進

第 1 号

2017年12月16日

都立小平南高校

## 《2017年冬》

期末試験が終わり、本格的に冬の

トレーニングが始まりました。

学校生活では、期末試験の結果や

恋愛についての話で盛り上がっ

ています。

恋にも勉強にも一生懸命な選手

たちですが、春季大会、夏季大

会でお父さんお母さん、お世話

になった方々、好きな人などに

成長した姿を見せるため、日々

頑張っています。最近では新し

いバッティングコーチの方が

来て下さり、より一層練習に

力が入ってきました。

## 《バッティング》

コーチの方にバッティングの

基礎を教えてもらい、自分た

ちで考え学んでいます。

先日は、ホームベースやイス

を使うなどの様々なティーバ

ッティングの仕方や、バット

を使ったトレーニングを教え

て頂きました。その後の練

習から一日一日スイング回数

を増やしていき、今では『一

日千スイング』を目標に練習

に取り組んでいます。選手

たちの手にはたくさんママ

ができ、毎日テーピングを巻

いて痛そうにしながらも、楽

しそうにティーバッティング

をしています。テーピングの

費用は増えましたが、マネー

ジャーとしては嬉しい出費で

す。もつとティーバッティン

グに励んでもらうために、選

手たちのモチベーションを落

とさないような工夫を日々考

えながらサポートしています。

## 《食トレ》

十一月頃から食事トレーニン

グとして、おにぎりを作って

います。一人おにぎり二個(一

合)を目安にしています。

気温も下がり、練習も本格的

になってきてお腹がすくのか、

選手たちから「おにぎりは?

おにぎりまだ?」と聞いて来

るようになりました。今ま

では週に三回ほどだったおに

ぎり作りも、最近では毎日の

ように作っています。選手た

ちの中で塩おにぎりがブーム

になっているのか、塩おにぎ

りのリクエストが増えました。

マネージャーとしてもおおいし

くおにぎりを食べてほしいの  
で、色々な味のふりかけを探  
すなどの工夫をして、愛情込  
めて作っています。

に向かって進んで行って欲し  
いです。

みんなで一緒に頑張ろう!!

## 《マネージャーか ら》

冬を越したら待っている春季  
大会、夏季大会に向けてもっ  
ともっと今以上に体を大きく  
し、体力・技術力・精神力を  
つけて躍進して行って欲しい  
です。 『目指せ甲子園』と  
言いたいところですが、まず  
は自分たちの課題に向き合い  
一歩ずつ一歩ずつ着実に目標