

# 秋大会を終えて...

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
練馬	0	0	0	0	4	0	0	0	0	4
小平南	0	0	0	0	1	0	2	0	0	3

躍進

第 3 号

2018 年 9 月 29 日  
都立小平南高等学校

九月十六日(土)秋季大会予

選第一回戦が帝京高校で行われ  
れました。練馬高校と対戦し、  
惜しくも三対四でまけてしま  
いました。

しかし、応援席からみた様子  
ではすごく活気があふれてい  
ていい雰囲気です。試合にのぞめ  
ていてすごくかっこよかった



です。次は春季大会に向けてと  
ても大変な冬の練習を乗り越  
えて頑張ってください！

## 〈冬練と体づくりへの取り組み〉

小南野球部はバッティングを重視した練習を行っています。毎日必ずスイング数の記録をし、一日千本を目標に放課後練習だけでなく、朝練や家での素振りを頑張っています。手のマメの痛みに負けずバットを振る選手！その姿は春季大会では「絶対に打つてやる！」という意気込みが感じられます。スイングスピードは、

月に二回計測を行うようにしています。自分が振ってきた成果が数値として現れます。選手のスイングスピードが上がるようにマネージャーとしてサポートしていきます。

体づくりでは体重は身長・体重 $\parallel$ 100という目標のために、捕食として練習の合間におにぎりをお食べしています。チームとして食べることへの意識が少しずつ変わってきました。

