



躍進

第 5 号

2018年12月25日

都立小平南高等学校

△都立国分寺高校との合同練習▽

十二月十六日（日）小平南高校の

グラウンドで都立国分寺高校との合同練習が行われました。

午前中は、全体でダッシュや肩甲骨のストレッチなどの基礎練習を中心に行われました。体が慣れてきたら内外野に分かれて練習しました。内野ではアジリティーノックを、

外野ではダブルアメリカンノックを行いました。各校で励ましあい、アドバイスやコミュニケーションをとって、練習していく姿がとても印象的でした！

午後は各校混ざりティー、箱打ち、ロングティー、手投げ、トレーニングに分かれてローテーションを行いました。どのグループも和気あいあいとした雰囲気の中にも真剣さもあり自分たちだけではなかなか感じる



ことのできないものを体験し、技術面だけでなく、組織力の向上という面でも小南野球部にとってとてもいい刺激になりました。

△ティーボール教室のお知らせ▽

一月十三日(日)十時半から小平南高校グラウンドでティーボール教室を行います。ティーボール教室とは小さい地域の子供たちに野球の楽しさを知ってもらうためのものです。

野球に少しでも興味のある方、初心者の子でも大歓迎です！

小南野球部の優しいお兄さんたちが待っています！たくさんのご参加をお待ちしております！