



躍進

第 4 号
2018年11月24日
都立小平南高校

部活動体験会を終えて

十月二十八日(日)に第二回硬式野球部体験活動が行われました。今回は二十七名の体験生が参加してくれました。

前回同様、最初は全員でアップ・キャッチボールを行いました。アップから声も出ていて、明るくかつ気を引き締めて体験会を始めることができました。

その後、5グループに分かれてフリーバッティング・ティーバッティングなどのローテーションを行いました。様々な場面で選手たちがサポートすることで体験生の緊張がほぐれたのか、賑やかな練習となりました。最後の全員ノックも、雰囲気がよく、一体感を感じました。体験生からも選手からも、お互いに刺激し合えた体験会になったのではないかと思います。

たくさんのご参加ありがとうございました！一人でも多くの方の入部をお待ちしています！

新しい取り組み

春季大会・夏季大会に向けて、小南野球部は新たな取り組みを始めました。

一つ目は、サーキットトレーニングです。ダイヤモンドに置かれたサンドバックやハードルなどを使い、インターバルトレーニングを行っています。内容はとてもハードですが、だからこそ一人ひとりが苦しい中でも声を掛け合い、みんなで励まし合いながら乗り越えています。また、練習後に一人一杯飲むようになったプロテインのために頑張ろうという声も聞こえてきました。

二つ目は、スイングスピードや球速などの数値化です。数値を出すことによって、より自分たちの成長が見られて選手たちのモチベーションの向上にもつながっています。

このように充実した練習ができることに日々感謝し、結果で恩返しすべくこれからも練習に励んでいきます！