

国高旋風

国高旋風



国立高校野球部の12月（マネージャーより）「冬ノ寒サニモマケズ」

第3回考査が明け、いよいよ本格的な寒さがやって来た12月、国立高校野球部では冬の練習が始まりました。内野・外野などのグループや個人の練習が中心となり、各々のスキルを磨きました。ウェイトトレーニングや新しいメニューも増え、競争しながら、互いを高め合いました。外部指導員の方に来ていただき、多くの貴重なアドバイスを教えていただくこともありました。練習の後半では、選手たちの士気を上げるために、スピーカーで音楽を流していました。最後には走り込みもしました。

また、新たな試みも行いました。体重増加を目的に、この1ヶ月間、朝練をなくしました。体調を崩しやすいこの季節、十分な睡眠をとり、体力をつけ、健康な状態を保つとともに、たくさん食べて、より体重を増やそうというものでした。

日に日に、辺りが暗くなる時間が早まり、いつの間にかグラウンドを照らすライトは必須のものになっていました。まだまだ気温の低い日々が続くと思われませんが、寒さに負けず、全員で練習に励んでいきます。