

野球同好会 (筋トレ)

部長より

部員募集中



目標：人間性の向上、基礎体力向上

計画：筋トレ・野球練習

日程： 週5回 (月、火・水・木・金)

野球同好会では主に筋トレをしています。筋トレはきついというイメージがありますが、続けてみると日々、身体の変化がわかるのでとても楽しいです。ぜひ皆さんも一緒にトレーニングをしましょう。

<顧問より> 部員たちは筋トレメインでやっていますが、野球をやるための基礎体力を向上の過程です。試合に勝つではなく、野球を通じた人間の向上を掲げているので、キャッチボールしたり、ノックしたり、楽しんでやっています。

東京都立小笠原高等学校

東京都小笠原村父島字清瀬

電話: 04998-2-2346

FAX: 04998-2-2341

自主と自律

感謝と共存

礼儀と信頼



背中のトレーニング



バッティング練習