野球経験者の中学生のみなさん

平成28年6月

〔28年4月　部員集合写真〕

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
監督　増子良太

○ 大島海洋国際高校　硬式野球部の練習

ここからは、大島海洋国際高校野球部の練習についてご紹介します。

練習日については下記の通りになりますのでご覧ください。

【平日(月～金)】

⇒　時間：15:30～18:00

※月曜が休みになったり、週２日自主練日になったりと時期によって異なります。

平日は、授業後に学校のグラウンドでノック、ティーバッティング、マシンバッティングといった技術練習や、ウエイトトレーニング、走り込み、サーキットトレーニングといった基礎体力トレーニングなどの練習をおこないます。

【土曜日】

⇒　授業あり…午後練習　　時間：13:45～18:00

　　授業なし…全日練習　　時間：午前（9:20～12:00）　午後（14:00～18:00）

※全日練習では、午前終了後ドミトリに戻り昼食を摂ります。その後、再登校して午後練習をおこないます。

【日曜日】

⇒　午前練習　　時間：9:20～12:00

【祝祭日】

⇒　全日練習　**※土曜日の授業なしと同じ時間になります**

土曜日、日曜日、祝祭日については、平日のような練習も行いますが、攻撃、守備ともに実践的な練習をすることもあります。休日の練習で実践的な練習を入れ実戦感覚を養い、数少ない都内での練習試合や公式戦に臨めるように準備をしていきます。

基本的には上記のような形になっていますが、季節や大会前の時期のなどによって練習の強度や内容、頻度は変わってきます。もちろん、ただ練習をするでは上手くなっていきません。練習の目的や目標を明確にさせて練習に取り組ませるように心がけています。

〔座学〕

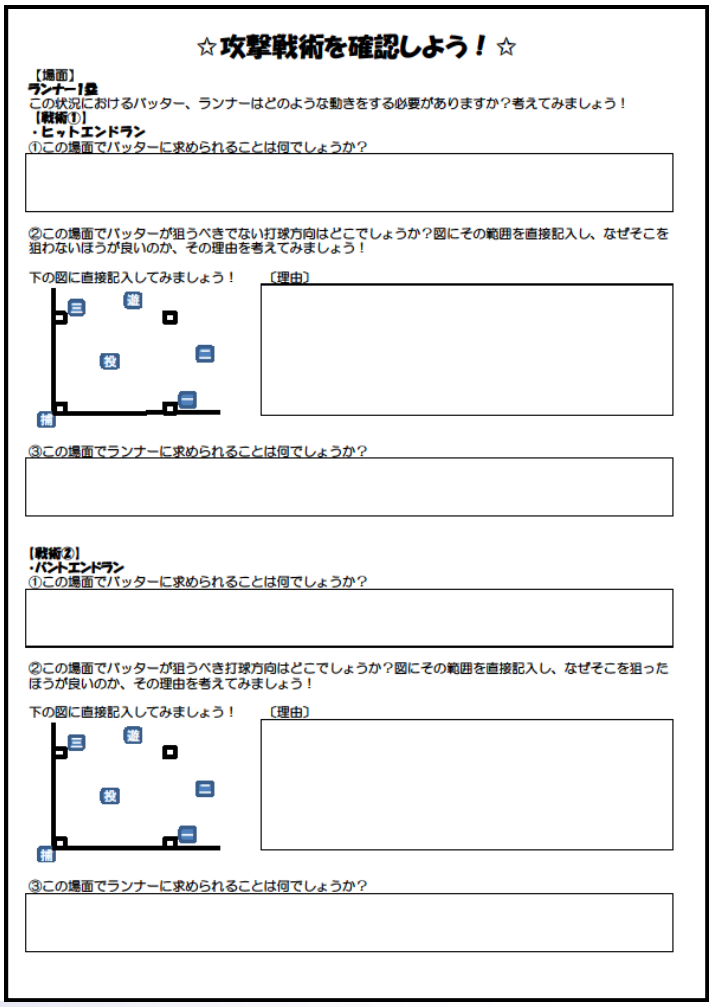
本校野球部は、高い目標を掲げています。そのチームの一員として目標を達成のための野球に必要な知識を幅広く得てもらうために、長期休業中など不定期に座学をおこなうようにしています。

学ぶ内容については次の通りです。

東京都立大島海洋国際高等学校　硬式野球部紹介

野球の戦術（攻撃、守備）、スポーツ栄養学（食事）、スポーツ心理学（メンタルトレーニング）、トレーニング法、バイオメカニクス（打撃フォーム・投球フォームなど動作について）、チームビルディング　…など

こうした内容を資料を使いながら学んでもらい、高校球児として自ら成長していくために必要な知識も得られるようにしています。わからないことは、上級生に聞けば必ず教えてくれますので、みんなと一緒に成長していけます。（↓座学で使うプリントになります。右：栄養学、左：攻撃戦術）



〔練習試合・合同練習について〕

本校では、ドミトリ生（寮生）が保護者面談や長期の休みを利用して、ドミトリから実家に帰る日が設定されています（一斉帰省）。そうした期間を利用して、都内で練習試合や合同練習をおこなっています。大島に実家のある通学生についても、GWや長期休業中などには、都内に来て練習に参加してもらっています。その場合の宿泊は、家族・親戚の人の家や部員の実家泊めてもらうなど、島外の部員たちにも協力してもらっています。

今までに、合同練習や練習試合にご協力いただいた学校は以下の通りです。

雪谷、広尾、順天、森村学園（神奈川）、荒川工業、（都）武蔵、市川南（千葉）、淵江、大泉、三鷹、足立新田、総合工科、高島、翔陽、葛飾商、田無、駒場、小岩、農業、成瀬、昭和、城北　…など

顧問の知り合いや、かつてお世話になった学校など、都立高校だけでなく私立も含め、さまざまな学校にご協力いただいています。このように他の学校に支えられながら都内でも練習をおこなっています。