平成28年12月

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

○ H28年度　活動報告新聞（第2号）

1、最近の練習風景①（体作り）

12月に入り高校野球もいよいよオフシーズン突入しました。来年3月まで練習試合禁止期間に入り、各校厳しいトレーニングが始まる時期だと思います。ただ、海国野球部について言えば、秋季大会を終えてから練習試合の遠征はないので、実質的に秋季大会敗戦後から他の学校よりも一足先にオフシーズンの練習を始めている状況です。

さて、今年のオフシーズンですが、昨年にも増して“体作り”と“基礎基本の定着”をテーマにして練習に取り組んでいます。これまでの期間は、特に下半身の強化を中心におこなってきました。特別なことはおこなっていませんが、10月からは練習前のウォーミングアップとして下半身のトレーニングを取り入れています。地味な動作の繰り返しではありますが、下半身にかかる負担は大きく部員たちは歯を食いしばりながら必死に取り組んでいます。

【ウォーミングアップにおける下半身強化】

①リズムスクワット（100回×5set）

…ご存じの人も多いと思いますが、みんなで手をつないで『イチ、ニ、サァ～ン』のかけ声に合わせて左右に足を振ってしゃがむというあれです。私も現役時代に同じことをやっていましたが、太ももがパンパンになって翌日の階段の上り下りが辛かった記憶が残っています。

②股割りスクワット（50回×3～4set）　※現在は自重ですが、今後は重りを持って負荷をかけていきます！

…今年セ・リーグ優勝の広島カープで、中継ぎの柱として活躍した今村選手（長崎 清峰）。同選手が高校時代にやっていたとか…（ちなみに今村選手は丸太を持ってやっていました）。たまたまテレビで取り上げられていたので、股関節周辺の筋力強化に良さそうだと思い導入しました。

このような下半身トレーニングをウォーミングアップとしておこない、下半身の強化を図っています。導入当初は100回程度で立てなくなるような選手もおり、翌日には階段を上り下りする姿で野球部員であることがわかるくらい辛そうに歩いていました。しかし、現在では辛そうな表情はするものの、この回数を難なくこなすことができるようになり、心なしか下半身が太くなってきたような(?)気もしています。

その他にも、トレーニングロープを振っての体幹の強化や、ウエイトトレーニングによるバルクアップと筋力強化などもおこない、超高校級の球児を目指した体作りに取り組んでいます。

また、今年のテーマである“体作り”には、もちろん体重の増量も含みます。現在の数値を見れば増量をしていないわけではありませんが、正直なところこちらが満足するような結果ではありません。今後も部員たちの食事や栄養についての意識を高めていき、月あたり1～2kgの増量を目指していきます。今後の大きな成長に期待したいと思います。（以下、昨年度と比較できるように表を載せました。是非ご覧ください。）

【今年度の体重一覧表（2016/7/21～11/28）】

野球部体重一覧表（2016/7/21～計測）

日付		名前	7/21(計測当初) 体重	7/21(計測当初) 除脂肪体重	11月28日現在 体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム順位	除脂肪体重増減値	チーム順位
11月28日現在										
2年	1	部員A	58.3 kg	50.02 kg	60.9 kg	50.67 kg	2.6 kg	3 位	0.65 kg	4 位
	2	部員B	74.1 kg	61.28 kg	76.3 kg	61.42 kg	2.2 kg	5 位	0.14 kg	5 位
	3	部員C	61.7 kg	54.17 kg	66.3 kg	56.22 kg	4.6 kg	2 位	2.05 kg	2 位
1年	4	部員D	51.3 kg	47.30 kg	56.1 kg	50.88 kg	4.8 kg	1 位	3.58 kg	1 位
	5	部員E	67.7 kg	57.95 kg	70.0 kg	59.36 kg	2.3 kg	4 位	1.41 kg	3 位
	6	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	7	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	8	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	9	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	10	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	11	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	12	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	13	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	14	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	15	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	16	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	17	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	18	－	-	-	-	-	-	-	-	-
平均値→			62.62 kg	54.14 kg	65.92 kg	55.71 kg	3.30 kg		1.57 kg	

まだまだ成長中

学年別平均値	2年	1年
7月21日現在 体重	64.7 kg	59.5 kg
7月21日現在 除脂体	55.2 kg	52.6 kg
11月28日現在 体重	67.8 kg	63.1 kg
11月28日現在 除脂体	56.1 kg	55.1 kg
11月28日現在 体重増減	3.1 kg	3.6 kg
11月28日現在 除脂体増減	0.95 kg	2.50 kg

塗りつぶされている数値の方が大きくなっている

※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっている！

目標を達成するために、食うべし！！

【昨年度の体重一覧表（2015/7/30～12/4）】

今年度一覧と昨年度一覧の部員A、B、Cは同一部員です。昨年との変化もご覧ください！

野球部体重一覧表（2015/7/30～計測）

日付		名前	7/30（計測当初） 体重	7/30（計測当初） 除脂肪体重	12月4日現在 体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム順位	除脂肪体重増減値	チーム順位
12月4日現在										
2年	1	引退した3年生の数値になります。	65.2 kg	54.51 kg	66.0 kg	55.04 kg	0.8 kg	8 位	0.54 kg	7 位
	2		62.9 kg	52.52 kg	64.1 kg	52.63 kg	1.2 kg	7 位	0.10 kg	10 位
	3		81.5 kg	61.61 kg	84.0 kg	62.16 kg	2.5 kg	2 位	0.55 kg	6 位
	4		65.7 kg	54.53 kg	68.0 kg	54.88 kg	2.3 kg	3 位	0.34 kg	9 位
	5		58.0 kg	52.20 kg	59.2 kg	53.04 kg	1.2 kg	6 位	0.84 kg	3 位
	6		69.3 kg	58.42 kg	73.9 kg	60.38 kg	4.6 kg	1 位	1.96 kg	1 位
	7		60.5 kg	53.54 kg	62.0 kg	54.31 kg	1.5 kg	5 位	0.77 kg	4 位
	8		-	-	-	-	-	-	-	-
	9		-	-	-	-	-	-	-	-
	10		-	-	-	-	-	-	-	-
	11		-	-	-	-	-	-	-	-
1年	12	部員A	53.0 kg	45.74 kg	53.6 kg	46.10 kg	0.6 kg	10 位	0.36 kg	8 位
	13	部員B	68.6 kg	56.87 kg	69.2 kg	57.44 kg	0.6 kg	9 位	0.57 kg	5 位
	14	部員C	56.3 kg	47.91 kg	57.9 kg	48.98 kg	1.6 kg	4 位	1.07 kg	2 位
	15	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	16	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	17	－	-	-	-	-	-	-	-	-
	18	－	-	-	-	-	-	-	-	-
平均値→			64.10 kg	53.79 kg	65.79 kg	54.50 kg	1.69 kg		0.71 kg	

まだまだ成長中

学年別平均値	2年	1年
7/30（計測当初）体重	66.2 kg	59.3 kg
7/30（計測当初）除脂体	55.3 kg	50.2 kg
12月4日現在 体重	68.2 kg	60.2 kg
12月4日現在 除脂体	56.1 kg	50.8 kg
12月4日現在 体重増減	2.0 kg	0.9 kg
12月4日現在 除脂体増減	0.73 kg	0.67 kg

塗りつぶされている数値の方が大きくなっている

※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっている！

目標を達成するために、食うべし！！

2、最近の練習風景②（スキル面）

今年の冬は、昨年以上に体作りに力を入れて取り組んでいこうと考えていますが、それと併せて基礎的な部分のスキルアップも目指していこうと考えています。現在は、バッティングのスキルアップを重点的におこなおうと考えており、ティーや手投げによるバッティング練習を通してフォームの改善とスイングスピードの向上を図っています。また、フォームの改善については、連続写真を撮影し、その場でその画像を見ながら効率的に改善していけるような工夫をしています。改善してきている部分もあり、打球の質にもあらわれてきています。しかし、如何せんまだまだ発展途上の選手たちなので、これからのさらなる成長に期待しています。

【練習風景（ティーバッティングの様子）】

今後もHPを更新してまいりますので、定期的にご覧いただければ幸いです。

大島海洋国際高校野球部を宜しくお願い致します！