

平成30年9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



○ H30年度 活動報告新聞 (第3号)

本校野球部HPをご覧いただきましてありがとうございます。

今回は、オフシーズンに入りました日々の練習風景をまとめてみました。日常練習の雰囲気を感じていただければ幸いです。是非最後までご覧ください！

1、ある日の練習(9/13)

この日はグラウンドで練習することができました。オフシーズンに向けて基礎体力強化中！最近ウォーミングアップに縄跳びやレジスタンスランなどを取り入れて、基礎体力の強化を図っています。技術面では、ティーバッティングや素振りの数をこなしていく中で、打撃フォームの確立や打撃力強化を図っています。また、この日はウエイトトレーニングも実施しました。まだまだ低重量ですが、各自で追い込んでいました。今後の成長に期待！！

【練習の様子】



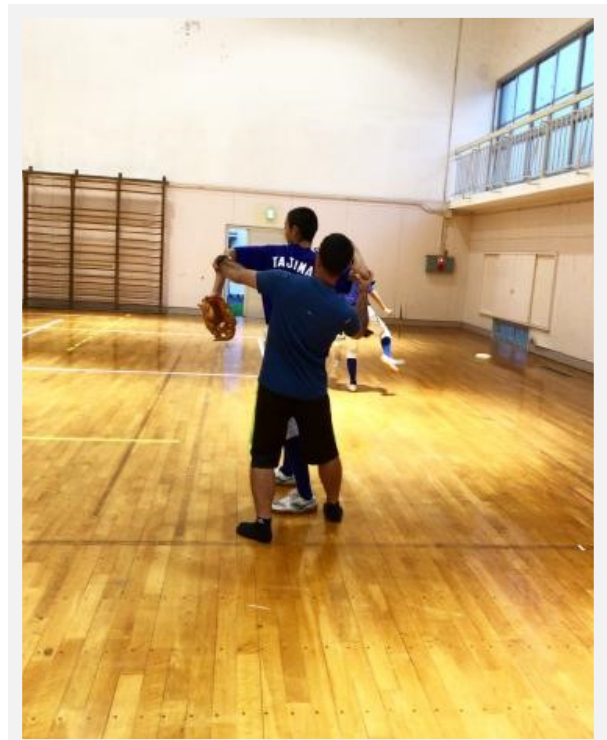
2. ある日の練習(9/14)

この日は雨でグラウンドが使えませんでした。そうした場合には、格技棟を使って練習をしたり、体育館の一部を借りて練習をしたりしています。この日は、格技棟で行いました。

少ない人数ながらよく声が出ていました。かつ、その声が周囲のモチベーションを上げるための声掛けになっていたのです。練習の雰囲気も非常に良く、トレーニング中心の練習ではでしたが楽しそうでした！

【練習の様子】

↓これは負荷をかけてのサイドウォークです。ウォーミングアップとして行っています。辛いメニューですが、よく声を出して取り組んでいます。



→右側の写真は、投げる動作について技術指導している場面です。正面投げを行う中で、体の効率的な使い方をマスターし、スポーツ障害の予防や、遠投力、球速アップを目指しています。

選手たちは、今までと異なる体の使い方に苦戦しているようでしたが、自分たちのレベルアップした姿をイメージし、ワクワクしながらも真剣に取り組んでいました。まだまだ未熟な部分が多いですが、今の取り組みの様子からすると、すぐに身につけて自分のものにしてしまいそうな気がしています。今後のレベルアップに期待！！



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！