

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4号)

本校野球部HPをご覧ください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(9/15)

この日も雨でグラウンドが使えませんでした。毎日昼休みに選手とその日の練習について話をしますが、そのときは選手も外で練習をするつもりでいましたので、直前の雨に雨が降り残念に思ったに違いありません。。しかし、そこで気持ちを切り替えて、室内の練習でも自分たちにできることをやっていました。今日は、格技棟でトレーニングや正面投げ、ウエイトトレーニングでした。基本的に選手にその日のメニューを決めてもらっていますが、だんだんこちらの考えを理解してくれているようで、練習メニューについて口を出すことは少なくなっています。そうした部分に選手の成長を感じています。

【練習の様子】



←こちらの写真は、シグナルを見てのダッシュをしているところです。足し算で奇数が右へ、偶数なら左へのように決めて、視覚的な情報を正しく処理する練習も兼ねています。

↓こちらの写真は、ウエイトトレーニングの様子です。正しい姿勢を作るために、かかとでプレートを踏みながら行っています。



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！