

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6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、私がここ最近思ったことと練習の風景をまとめてみました。是非最後までご覧ください！

### 0、最近の出来事から思うこと…

先日の練習終わりにキャプテン、副キャプテンと話をしました。その際に「秋の大会負けたとき、どれくらいの悔しい思いがあったか？」という問をしました。答えは求めませんでしたが、このとき彼らが「すごく悔しかった！」という思いを抱いていたのであれば、今後大きな目標を達成する可能性があります。

そもそも、「なりたい自分」のイメージと現実のギャップが「悔しい」という感情を生みます。なので、「なりたい自分」のイメージが低く設定されている人は悲しさや怒り、不満、無力感を感じても、「悔しい」とは感じないのです。秋の大会で「悔しい」感情が大きい人ほど、「なりたい自分」の設定が高く、明確にイメージされているのでしょう。また、学校・ドミ生活で何かを注意されて、またテストで良い点数が取れないことに「悔しい」と感じていないのであれば、「なりたい自分」のイメージが高いところに設定されていないということにもなります。

私が選手たちに理解してもらいたいのは、様々な分野で大きな成功をする人は、「なにクソ!」「チクショウ!」「今に見てろ!」という感情、いわゆる『負けず嫌い』という要素を必ず持っているということです。そして、この要素に「素直さ」が加わり、『素直な負けず嫌い』になれたときにより大きな力を発揮できるようになるといいます。

だからこそ、選手一人ひとりに部活動で「なりたい自分」、学校・ドミ生活で「なりたい自分」を強くイメージさせたり、自己防衛本能（自分の喜びだけを求める人は強く働く）が働き言い訳をするような選手を変えさせていく取り組みに力を入れているのです。そして、それがその選手個人を変え、チームが変わっていくために絶対的に必要なことだと感じています。とは言っても、こうした意図が伝わっていないのが現状です（^\_^; 悔しいですが、素直にこの現状を受け入れ私も成長していきます！このような機会が与えられたことに感謝！！それでは、続きをご覧ください！



## 1、ある日の練習(9/18)

文化祭を前にして、学校が慌ただしくなってきました。

この日は、自分のクラス企画の準備で2年生が途中で練習を抜けましたが、それまではグラウンドで練習することができました。練習では、昨日のミーティングで出た改善点(盛り上げるための声のバリエーションが少ない)を意識してトレーニングに取り組んでいる様子がわかりました。前日の改善点を意識して変えていこうとする意識は素晴らしい!よりよく、より高みに…常に自分たちのレベルアップを考えた行動を継続してもらいたいと思います。

### 【練習の様子】



←こちらの写真は、最近ウォーミングアップで行っている、ダッシュ時の腕振り練習の様子です。本校の選手の走りを見ていると、腕を振らないで走っているような選手もいました。これでは推進力が得られないと思い、こうした練習を取り入れてみました。結果として現れるのは、まだまだ先の話ではありますが、選手たちの進化を楽しみに待ちたいと思います。今後も目標としては、全員が少なくとも50mを6秒台で走れるようになることを勝手に掲げています。頑張れ!

→↓現在、フォームを固めていくために正面投げを行いながら、投のバイオメカニクスの基礎基本習得を目指しています。その中で、本人も試行錯誤しながら、徐々に自身のものにしつつあります。こうしたバイオメカニクスに加えて、上半身の柔軟性の向上、下半身をはじめとした筋力向上ができれば、大化けすること間違いなし!



球速で言えば、10km/hは簡単アップすると思います。次の大会まで期間があるこの時期だからこそ、様々なことに着手できると思っていますし、選手たちもそのことを理解して取り組んでくれています。本当に彼らの成長が楽しみでなりません!ワクワク♪

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!**