

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7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、日々の練習風景と秋休みの予定をまとめてみました。是非最後までご覧ください！

1、ある日の練習(9/19)

【練習の様子】



←こちらの写真は、ペアでのトレーニングを写した一コマです。さて、ペアのうちメインでトレーニングをしているのは、右と左どちらの選手でしょうか？

トレーニングしているのは…**右側の選手**です！

負荷をかけたバック走をしています。ももの裏側によく効きます！

→こちらの写真は、練習前のイメージトレーニングの様子です。専用のCDを使って、音楽とナレーションに合わせてトレーニングを行います。練習前には強い自分をイメージして気持ちを高めるような内容を、練習後には今日の練習を振り返りリラックスするような内容のものをを行っています。習慣化されてきており、やるのが当たり前になってきました！果たして効果は…



2、秋季休業期間の練習予定(9/26～10/2)

本校は二期制の学校なので、秋にも休業期間があります。今年は少し長い期間になっています。年によっては練習を入れない場合もありますが、今年度については都内に合同練習を引き受けてくださる学校がありましたので実施することにしました。合同練習をさせていただく学校の関係者の皆さんには、感謝しかありません。本当にありがとうございます。以下、9/26～10/2の予定になります。

9/25 (火)	一斉帰省
9/26 (水)	PM:三鷹中等
9/27 (木)	AM:旧関東村 PM:三鷹中等
9/28 (金)	AM:旧関東村 PM:三鷹中等
9/29 (土)	練習試合(場所:三鷹中等)

9/30 (日)	練習試合(場所:三鷹中等)
10/1 (月)	OFF
10/2 (火)	OFF
10/3 (水)	一斉帰舎