

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8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、日々の練習風景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(9/20)

本日は雨が降っており、グラウンドを使つての練習はできませんでした。しかし、こうした中でもモチベーションを維持して練習してこそ強いチームだと思っています。果たして海国野球部のこの日様子はどようだったのでしょうか…。写真ではわかりにくい部分もあるとは思いますが、HPをご覧いただいている皆さんにはどのように見えますか？

#### 【練習の様子①】



←こちらの写真は、『股割りスクワット』の写真になります。

この姿勢から跳び上がり、気を付けの姿勢になる動作を繰り返します。プレートを持って行うパターンを持たないパターンの2種類がありますが、この日は負荷をかけることを選んだようです。下半身強化にはもってこいの種目です！

→こちらの写真は、『ランジ（足入れ替え）』の写真になります。

この姿勢から跳び上がり、足を入れ替えて、この姿勢に戻ります。上半身が前屈みになりすぎ、姿勢が崩れているのが気になります。その点に関しては、修正が必要になりそうです。



【練習の様子②】



←こちらの写真は、『四股トレーニング』の写真になります。

昨秋に連合チームを組ませていただいた三鷹中等が、好んで行っていたメニューを教えてくださいました。もう少し足を高く上げて、関取のように格好良くやってもらいたいところですが…。まだまだ筋力や柔軟性が足りないようです。これからの成長に期待ですね！

→こちらの写真は、盗塁のスタート練習の写真になります。

グラウンドが使えない中でもできることをやろうと、選手たちで考えて取り入れていました。このように、限られたスペースを利用し、試合につながる練習をどのようにしてかを考えていくことが、都立高が大会で上位進出するために必要なことだと思っています。



←こちらの写真は、シャトル打ちの写真になります。

今日は、練習の最後をシャトル打ちで締めくくりました。この練習についても、ただ打つだけではなく、「打ち勝つチームとしてどのような打撃を目指すのか?」「そのためには、どのような打撃スキルが必要なのか?」「その打撃スキルを手に入れるには、どのような身体の動きが必要なのか?」などなど。チームの目標から必要なことを考えて練習ができれば、より高い打撃スキルを手に入れ、『打ち勝つ野球』ができるようになると思います。

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！**