

# 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10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、秋季休業中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！

### ○ 都内練習風景(9/26~10/1)

今年度は、この秋季休業中に都内で練習と試合を行いました。今回は調布基地グラウンドと三鷹中等教育学校での活動を予定しておりましたが、天候に恵まれず、調布基地グラウンドでの練習はできず、全日ともに三鷹中等教育学校で活動させていただきました。三鷹中等とは、昨秋に連合チームを組ませていただいてから頻繁に合同練習を受け入れていただいております。選手同士も仲良く、顧問もお互いの選手に気兼ねなく檄を飛ばせるような良い関係を築かせていただいております。前回合同練習をさせていただいてから1か月以上経ち、お互いの成長を確認でき、刺激をもらっている様子が見て取れました。三鷹中等の関係者の方々、今回も大変お世話になりました。本当にありがとうございました。

さて、練習はというと、台風の影響により天候に恵まれなかったですが、ウエイトトレーニングなどの体づくりや、素振りを中心とした基礎的な練習をすることができました。人数が多いこともあって、いつもより活気もあり、三鷹中等の行っているトレーニングも経験できて、大変充実した練習ができました！それでは、以下練習の様子をご覧ください。

#### 【練習の様子①】



↑この日は、全体で練習に入る前にイメージトレーニングを行いました。内容としては、『自分が喜ばせたい人をイメージ』するといったものです。人は、自分の喜びのために頑張るよりも、“誰かを喜ばすため”の方が頑張ることができるといいます。しかし、多くの選手が自分のために頑張っているのが現状です。だから練習を傍から見ると、「えっ！？まだいけるでしょ！」と思われてしまうわけです。高い目標を掲げ、それを達成するためには、その目標に見合った頑張りや追い込みが絶対に必要になります。そうした頑張りや追い込みの総量を高めるためには、“誰かを喜ばせるため”という思いが必要不可欠なのです。そうした思いを明確にしていくために、イメージを作った後で、ペアになり「その人をどのように喜ばせるか」「その人がどのように喜んでくれるか」「その人を喜ばせるという決意」を1分程度で話すというワークをしました。各校の部員たちが真剣な眼差しで、自分の思いを語っている姿を目の当たりにすることができ、今後の成長が楽しみになりました！

【練習の様子②】



↑三鷹中等は、股関節の柔軟性や筋力の向上、体幹の強化に力を入れており、海国の部員たちも三鷹と同じメニューをやらせてもらいました。写真以外にも数種類のものがあり、普段やっていないメニューに大いに刺激を受けたと思います。



↑三鷹中等でも、ウェイトトレーニングをやらせていただきました。雨が幸いし、トレーニングに力を入れることができました。種目の内容は、スクワットとスクワットジャンプ、デッドリフトとパワークリーンを組み合わせて行いました。かなり追い込めていたのではないのでしょうか？



↑この日は雨が降っており、屋根のある場所を活用して素振りを行いました。日によっては、1000本近く振っていた部員もいたようです。正面のガラス扉に映る自分のスイングフォームを確認し、自分の課題を意識しながら振っています。部員同士でスイングをチェックしながら取り組んでいる姿も見られました。

【練習の様子③】



↑この日は晴れていましたが、グラウンド割の関係で、午前中は素振りが中心となりました。この写真は、バッティングのときに肩甲骨がうまく動かない選手にペアでのストレッチをさせている様子です。二人で手をクロスして握り、お互いで引っ張り合って背中の上を伸ばしています。



↑今回は天候の都合もあり、個人で素振りをする機会が多くありました。それが幸いして、部員と個別にバッティングの動作について話をする事ができました。全体練習ではなかなか話せない部分をじっくり話すことができ、部員たちもバッティングの動きについて今まで以上に理解してくれたのではないかと思います。

**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！**