

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14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、10/9にサッカー部と一緒に計測した基礎体力テスト（12分間走）の様子をまとめてみました。是非最後までご覧ください！

1、基礎体力テストの実施(10月)

選手たちの体格や基礎体力のどの部分に長所と短所があるのかを見るべく、7月下旬の夏合宿で様々な種目について測定を行い、個人カルテを作成しました。そこから2か月程度経ち、オフシーズンの練習に向けてのモチベーションアップも兼ねて、再測定を行っています。全種目終わったところで、個人カルテを生徒に配布する予定です。これをもとに自分の長所・短所に気づき、高い目標に向けて自主的なレベルアップへの取り組みにつながることを望みます。以下、個人カルテの見本になります。

☆野球レベルアップ個人カルテ☆ NO.1
2018/9/25 発行

このカルテは、野球における様々な力をレベルアップさせるために活用するものです。このデータを見て、一喜一憂しないように注意しましょう！より高いレベルにいる自分を明確にイメージし、そこへ向かってできることを積み重ねていきましょう！

| 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | |
|-----------|--------|-----------|----------|-----------|-------|-----------|---------|
| 体重 | 体脂肪率 | 除脂肪体重 | 除脂肪体脂肪 | 体重 | 体脂肪率 | 除脂肪体重 | 除脂肪体脂肪 |
| 48.2 kg | 12.9 % | 41.98 kg | 26.67 kg | 48.2 kg | 0.0 % | 41.98 kg | 0.00 kg |

○ **身体組成について** (身体組成)

| 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | |
|-----------|--------|-----------|----------|-----------|-------|-----------|---------|
| 体重 | 体脂肪率 | 除脂肪体重 | 除脂肪体脂肪 | 体重 | 体脂肪率 | 除脂肪体重 | 除脂肪体脂肪 |
| 57.39 kg | 15.4 % | 48.00 kg | 29.09 kg | 57.39 kg | 0.0 % | 48.00 kg | 0.00 kg |

○ **あなた () の身体組成について**

| 7/28 現在のあなたの数値 | プロとして | プロまであと | コメント (身体組成について) |
|-----------------|----------|----------|--|
| 除脂肪体重 41.98 kg | 24.07 kg | 17.91 kg | 1日3食、とにかく食べる量を増やそう！それが体脂肪率への第一歩。 |
| 除脂肪体脂肪 26.67 kg | 10.54 kg | 16.13 kg | 炭水化物とタンパク質の摂取量を増やしましょう！自分に必要な摂取量はわかっていますか？ |

○ **【食事と栄養】**

| 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | | 2018/7/28 | |
|-----------|-----------------|-----------|-------|-----------|-----------------|-----------|-------|
| 総エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 総エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 3393 cal | 2036 cal (60 %) | 0 cal | 8.7 杯 | 3393 cal | 2036 cal (60 %) | 0 cal | 8.7 杯 |

○ **2018/7/28 現在のあなたに必要なタンパク質**

| 1日に必要なタンパク質量 | プロテインでの摂取 | プロテイン以外の摂取 |
|---------------------|-----------|------------|
| 126 g (44 g (35 %)) | 2.4 杯 | 8.7 杯 |

○ **あなた () の食事について**

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 合計 | 残り |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|
| 0.0 杯 | 0.0 杯 | 0.0 杯 | 0.0 杯 | 0.0 杯 | 0.0 杯 | 0.0 杯 | -8.7 杯 | 0 杯 |

○ **あなた () の体づくりについて**

とにかく体脂肪率が低い。スイングスピードのアップや、球速のアップに欠かせないのが体脂肪率の増加です。特に身長あたりの除脂肪体脂肪率に目を向け、この数値で34kgに近づけることを目指しましょう。そのためにも食事量を増やすことに目を向けましょう。体脂肪が増えれば、その分はエネルギーを蓄積し、自分の体質にあったエネルギー摂取を心がけていきましょう。そして、それに加えてプロテインによるタンパク質の摂取量を増やせば、体脂肪の増加は問題ない。ただ、体質によって体脂肪が増えにくい場合もありますので、様子を見守っていきましょう。

(メモ欄) 寒気になることがあったらメモをとるといいでしょう。

2、第1弾コラボレーション企画！【サッカー部】～基礎体力テストの測定(10/9)～

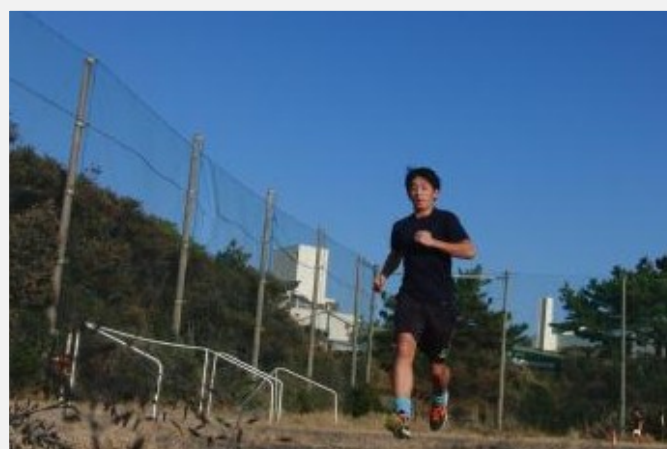
今回、初めての試みにはなりますが、基礎体力テストの持久系の種目について、サッカー部に協力をお願いしました。サッカー部の協力を得て、12分間走を一緒に計測することが実現しました！

野球部同様、サッカー部も部員不足に悩まされております。また、他の球技系部活動（バスケットボール部やバレー部）も人数が少ない中で活動しています。そうした現状であっても一生懸命に活動をしている部員たちに何かできないか…と思考えたのが今回のコラボレーション企画でした！こうした状況だからこそ各々が連携して、部員たちのモチベーションアップや競技力向上につながればと思っています。

今後もこのように連携をしていき、互いに自分の競技に誇りを持ち、競技は違えど切磋琢磨していければと思っています。今回ご協力をいただいたサッカー部顧問の先生方、サッカー部の部員のみなさんには、この場を借りて感謝の気持ちを伝えさせていただきます。本当にありがとうございました。

それでは、サッカー部と一緒にいった12分間走の様子をご覧ください！

【12分間走の様子（1組目）】



2組に分けて行い、第1組がスタートしました。この組には、サッカー部の現役を退いた3年生が参加してくれ（右写真）、先頭を引っ張ってくれていました。現役時代より走れないとは言っていたものの、下級生に負けないう走りを見せつけてくれました！



部内の部員同士でも切磋琢磨し、「あいつには負けたくない」「絶対に勝ってやる」といった意地と意地のぶつかり合いを見ることができました。

また、今回12分間走を走るにあたり、野球部は2800mを目標に、サッカー部は3000mを目標に走りました。前回の自分の記録を超えて自己ベストの更新に成功した人もいましたが、各部で設定した目標に届いた人はいませんでした。野球は瞬発的な体力が求められる競技ではありますが、基礎体力としての持久力はもう少しあってほしいと思っています。

【12分間走の様子(2組目)】



続いて第2組です。こちらは、野球部とサッカー部の猛者が集まった組となりました。スタート直後からハイペースとなりました。そして、その集団を引っ張っていったのは、こちらは野球部の引退した3年生が引っ張ってってくれました。その3年生を野球部とサッカー部の現役選手が追いかける展開となりました。



後半には先頭の3年生に追いつき、一時トップが入れ替わりましたが、上級生としての「負けられない!」という意地が上回り、最長距離を走りました。また、この組については、各部の設定した目標を達成できた部員もあり、両部の猛者に相応しい走りを見せてくれました。ちなみに、最長を走った3年生部員で3075mでした。現役よりも走れなかったとは言っていましたが、なかなかの記録だと思います。現役部員はこの結果を悔しいと思い、さらに成長していくことを期待しています!

第2弾コラボレーション企画も決定しています! 詳細は後日…。

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!