

平成30年10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16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、10/14に参加したボランティア活動のことと、10/13と14の部活動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、ボランティア活動に参加しました！(10/14)

10月14日の午前中に、島内にある障がい者支援施設のボランティアに参加しました。部員たちにとっては、海国に入学してから初めての体験となったのではないかと思います。今回は6人で参加させていただき、3人1グループに分かれてお手伝いしてきました。

これまで、地域の清掃は野球部としてやっていたことはありましたが、直接的に地域の方々と関わる機会を持っていませんでした。ボランティアに部単位での参加にこぎつけるまでに時間はかかってしまいましたが、今回やっと海国野球部として、地域の方々からも“応援されるチーム”になるための第一歩を踏むことができました。地域の方々からも快く応援していただけるチームになれるよう、今後もボランティア活動などを通して地域交流の機会を作っていきたいと思っています。

また、今回参加してみても選手の感想としては…

「高校入学してから大島で生活させてもらっていたのに、このような施設があることを知らず、大島のことを全然知らない、知ろうとしていなかったのは恥ずかしいことだと思った。だからこそ、今回このボランティアで施設の職員の方や利用者の方と触れ合うことができて良かった」

「小学校、中学校とボランティアを経験していたが、今回は今まで以上に、周囲に目を配り、何をしたらいいのか考えながら行動することができた」

「帰り際に職員の方から『ありがとう』と言われて非常に嬉しかった」などの感想を聞けました。

今回のボランティアを通して、誰かに喜んでもらえることの喜びや、誰かを喜ばせて「ありがとう」言ってもらえる喜びなど、『他者を喜ばせる』ことが自分の行動に大きな力を与えてくれることにも気づいてくれているといいなと思っています。ボランティアに通って喜ばせるだけでなく、海国野球部が大会で勝ち上がり活躍しているところを見せて地域の方々を喜ばせましょう！

【ボランティア活動の様子(↓イメージです)】



<http://www.oshima-megumi.net/1/area/index.html>



<https://blog.goo.ne.jp/tikatukozu/e/7a8a9a71066729...>

2. ある日の練習①(10/13)

サッカー部やバスケットボール部のご協力もあり、基礎体力測定がすべて終わりました。選手たちとその結果を見て、今後の体力強化の方向性を話し合いました。私と選手の意見は一致し、野球に必要な距離を素早く走る“走力”に重点をおいて強化していくことになりました。

そして迎えた10/13の練習。この日は天候が悪かったこともあったので、走力向上に向けての初の試みとして、体育館で選手たちの走動作を撮影してみました。撮影したものをスローで再生して、選手たちに自身の走っている姿を観させたところ、『あれ?こんな走り方だったの?』『イメージと違う…』とショックを受けているようでした(笑)。やはり、自分の動作を頭でイメージするのは難しいみたいですね。私としては、この日に走動作の撮影をしてみて、改めて選手の視覚的に“見せる”ことの大切さを実感しました。

撮影後には走力向上につなげていくためのトレーニングや、ドリルを行っていました。その様子をご覧ください。

【練習の様子】



↑壁を使って、加速時の身体の傾き具合や、つま先で地面を押す感覚を養っています(左の写真)。この形を維持したまま壁を押し続けるドリルと、合図に合わせて足を入れ替えるドリルの2種類を行いました。楽そうに見えますが、選手にとっては辛く感じたようです。右の写真は、スキップをしているドリルです。腕を大きく振って、つま先で地面を押す感覚を養いました。ただ、スキップのリズムがおかしな人も…。



↑おんぶをしての階段上りトレーニングです。背中をまっすぐに保ち、身体を傾け、つま先で地面を押すことを意識して行いました。



↑写真にすると不思議な写真に見えますね(笑)!これは、両足でジャンプをして前に進んでいっている写真です。着地のときに踵からついて、膝が前にでないように注意しながらやるのがポイントです。とにかく、つま先を使うことを意識させました。

3、ある日の練習②(10/14)

10/13から、走力の向上を目指していくための練習を始めました。なかなかすぐに効果があらわれるものではないと思いますが、長い目で待っている余裕ははっきり言ってありません。できる限り早く効果を出したい…。そうした思いもあり、短距離界のトップクラスの人やプロ選手の盗塁の動画と、選手たちの動画と何度も比べて観ました。その結果、短距離のプロフェッショナルの人たちと、海国の選手たちの脚の使い方の違いについて、私なりの答えが見つかりました。選手たちにもそうした違いを理解した上で練習に取り組んでもらいたいと思い、10/14の練習前にスクリーンに動画を映して比較させました。動画を見ながら『本当だ…全然違う!』といった声も上がり、スピードを得るために必要な動きをイメージできたようでした。

その日の練習では、そうした部分の動きを意識してラントレーニングに取り組んでいるようでした。今後、どのように結果が伸びていくかはわかりませんが、定期的に映像やタイム測定で記録を取りながらその都度修正していき、大きな成長に結びつけていきたいと思っています。今後の大きな成長にご期待ください!! 以下、参考までにプロ選手の走動作連続写真になります。選手には、こうしたものを動画で見せています。

【元読売巨人 鈴木尚広 選手】



プロ選手も動きは、本当にカッコいい!! 良い動きというのは見れば見るほど『格好良い』や『美しい』と感じるものだと、常々思っています。そうした動きの部分の格好良さも目指して、今後も指導にあたっていきます。

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!