

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18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、10/20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、ある日の練習(10/20)①

この日の練習では、全体に投球動作について解説しました。今年の夏休みに、投球についての上半身の使い方を解説し、それを意識してこれまで練習してきました。まだまだ未熟な部分が多いですが、次のステップとして、下半身の使い方について解説して実践してもらいました。今まで意識していなかったことを意識しながらの練習となったので、ぎこちなく動きながら、何とか言われたように動作を体現しようと必死に取り組んでいました。そうした部員たちの姿から、『もっと上手になりたい!』という気持ちがひしひしと伝わってきました。そのときの様子を写真に撮ってもらいましたのでご覧ください。

【練習の様子】



2、ある日の練習(10/20)②

この日は全日練習となり、投球動作の解説&実践に加えて、新しいトレーニングについても解説できました。この日から導入したトレーニングとは、腸腰筋という上半身と下半身をつなぐ“要(かなめ)”となる筋肉を、時間をかけずに鍛えることができるものです。動きとしては難しいものではないですが、やってみると本当に辛いです…。部員たちもこのトレーニングを経験し、腸腰筋の弱さを実感したようでした。ウエイトトレーニングだけでなく、今回のようなトレーニングも行って、身体の至るところを強化していくことが大切だと改めて気づかされました。以下、トレーニングの様子になります。是非ご覧ください。

【トレーニングの様子】



←こちらの写真のトレーニングは、肩の前に腕を構えて、もも上げの要領で脚を上げて、膝で腕にタッチするというものです。これを1分間行います。これだけでもかなり辛いです…。



↑こちらの写真のトレーニングは、スケートのように真横にジャンプを繰り返すというものです。跳ぶ幅は、自分の身長を目安にしています。上手くできない人は着地でグラついてしまいます。

↓こちらの写真のトレーニングは、地面に座って片膝を抱え、伸ばした方の脚を地面から浮かして、上下左右などにリズムよく動かしていくというものです。回数が増えていくと脚の動きが小さくなっていきます。



↑こちらの写真のトレーニングは、このような姿勢から後ろにジャンプして進んでいくというものです。最低60cm跳ぶよう言っていますが、上手く跳べなかったり、足の裏を地面に擦ってしまったりと、苦戦している部員もいました。とにかく辛そうでした…。

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！