

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26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、新チームになってから力を入れてきた体づくりの成果についてまとめてみました。選手たちの頑張りをご覧ください。

○ウエイトトレーニングや食トレの成果が見えてきた！？ ～体作り編～

新チームが始動した7月中旬より、体づくりに力を入れてきました。新チーム以前も取り組んではいましたが、ウエイトトレーニングで追い込み切れていない姿や、栄養摂取に対しての意識の低さが目立っていました。もちろんそうした状況で望んだ結果が表れるはずもなく、微々たる増量しかしていませんでした（チーム平均で月あたり+0.3kg）。新チームが始動した当初も大きな変化は見られませんでした。ここ2か月くらいで野球に取り組む姿勢や意識が大きく変わってきているように感じています。それに伴って、ウエイトトレーニングでの追い込み方や、食事量や間食数、プロテイン摂取量が増えたなどの変化が見えてきています。そして、それは数字にも大きく表れています（下記表参照）。

☆ 今年度の体重増減一覧表(H30/7/28~12/10) ☆

日付	名前	7/28(計測当初)				12月10日現在										
		体重	順位	除脂肪体重	順位	体重	順位	増和順位 UP or DOWN	除脂肪体重	順位	増和順位 UP or DOWN	体重増減値	順位	月あたりの増量値(月平均)	除脂肪体重増減値	順位
12月10日現在	大島海洋国際 部員名	57.9 kg	2位	48.98 kg	3位	64.2 kg	3位	↓	55.08 kg	3位	→	6.3 kg	3位	1.4 kg/月	6.10 kg	2位
		48.0 kg	5位	42.00 kg	4位	52.1 kg	5位	→	45.64 kg	6位	↓	4.1 kg	5位	0.9 kg/月	3.64 kg	6位
		54.8 kg	3位	50.64 kg	2位	66.1 kg	2位	↑	57.31 kg	2位	→	11.3 kg	1位	2.5 kg/月	6.67 kg	1位
		48.2 kg	4位	41.98 kg	5位	55.4 kg	4位	→	47.70 kg	4位	↑	7.2 kg	2位	1.6 kg/月	5.72 kg	3位
		77.4 kg	1位	56.27 kg	1位	78.1 kg	1位	→	60.92 kg	1位	→	0.7 kg	6位	0.2 kg/月	4.65 kg	5位
		46.0 kg	6位	40.11 kg	6位	52.0 kg	6位	→	45.66 kg	5位	↑	6.0 kg	4位	1.3 kg/月	5.54 kg	4位
平均値→		55.38 kg		46.66 kg		61.32 kg			52.05 kg			5.93 kg		1.32 kg/月	5.39 kg	

※塗りつぶされている部分は、チームの平均以上の数値になってものです！

目標を達成するために、食うべし！！

表を見ると月あたりの増量値は平均1.32kgとなっており、新チーム始動前の数値を大きく上回っています。体重の増量に個人差はありますが、この短期間でここまで増量できたことにはとても驚いています。本校は寮生活ではありますが、私立の部活寮とは大きく異なり様々な制約があります。その中でこれだけの数値を残せたことは、部員たちの努力によるものと率直に思います。とは言っても、高校野球の全国クラスの水準から見れば、まだまだ体重も筋力も足りていません。上には上がいることを自覚して、現状に満足せずに、さらなる高みを目指していきましょう！！

最後になりますが、次ページに平成28年度の在籍してた選手の同時期の体重データを載せてあります。この代も人数が少なかったですが、体づくりに関して力を入れた結果、個々人では最終的に大きな成長を遂げてくれました。参考までに、現在の部員たちのものと比べて見てください。



【参考資料】

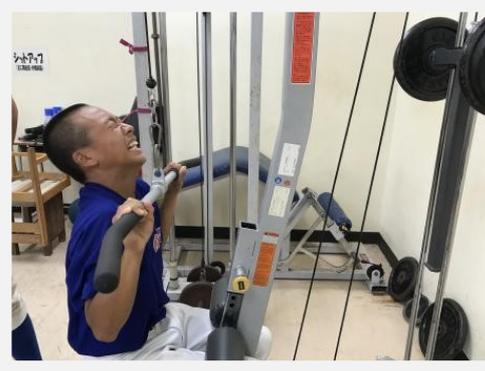
☆ H28年度の体重増減一覧表(H28/7/21~12/12) ☆

日付	名前	7/21(計測当初)		12月12日現在						
		体重	除脂肪体重	体重	除脂肪体重	体重増減値	チーム順位	月平均値	除脂肪体重増減値	チーム順位
2年	部員名	58.3 kg	50.02 kg	61.1 kg	51.75 kg	2.8 kg	4位	0.6 kg/月	1.73 kg	4位
		74.1 kg	61.28 kg	76.9 kg	62.37 kg	2.8 kg	3位	0.6 kg/月	1.09 kg	5位
		61.7 kg	54.17 kg	66.7 kg	56.56 kg	5.0 kg	2位	1.0 kg/月	2.39 kg	2位
1年	部員名	51.3 kg	47.30 kg	56.4 kg	51.10 kg	5.1 kg	1位	1.1 kg/月	3.80 kg	1位
		67.7 kg	57.95 kg	70.4 kg	59.77 kg	2.7 kg	5位	0.6 kg/月	1.82 kg	3位
		-	-	-	-	-	-	-	-	-
		平均値→	62.62 kg	54.14 kg	66.30 kg	56.31 kg	3.68 kg		0.77 kg/月	2.16 kg

※塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっている！

目標を達成するために、食うべし！！

この代は私が海国に来てから、最も増量した代です。その代と比較してみても、今の代の方が数値は伸びています。今後のさらなる成長に期待ですね！



ウェイトトレーニングもどんどんどんどん追い込んで、食事が必要な栄養素を必要な分だけ摂取してもっともっと強くなるぞー！！



今後もHPを
更新していきます！
定期的に
ご覧いただければ幸いです。

これからも
大島海洋国際高校
硬式野球部を
よろしくお願いいたします！！