

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
顧問 増子良太



○ 令和元年度 活動報告新聞(第2号)

海国野球部のHPをご覧ください、本当にありがとうございます！

新型コロナによって先行きが見通せない状況ではありますが、そうした中でも海国野球部は自分たちが掲げる目標（甲子園へ）と目的（多くの人を喜ばせる、勇気を与える）の実現に向けて、今できることに目を向けて前向きに行動中です！

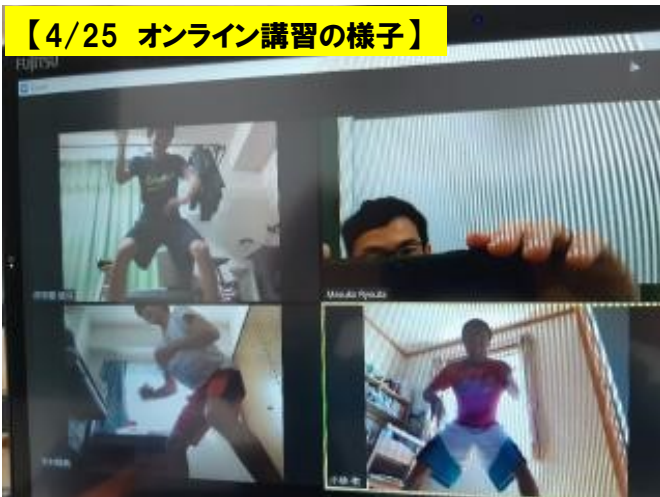
それでは、前向きに行動している海国野球部の活動をご覧ください！前回に引き続き、オンライン講習の様子をアップしていきます！

1、オンライン講習(4/25)

前回の活動報告新聞は、4/22の様子を報告させていただきました。あれ！？4/23は朝と夕に、4/24は朝のみオンライン講習を行いました。顧問の私が指導が楽しすぎて夢中になり、見事写真の撮影を忘れてました…。

ということで、今回は4/25のオンライン講習の様子からご報告させていただきます！この日は朝のみでした！

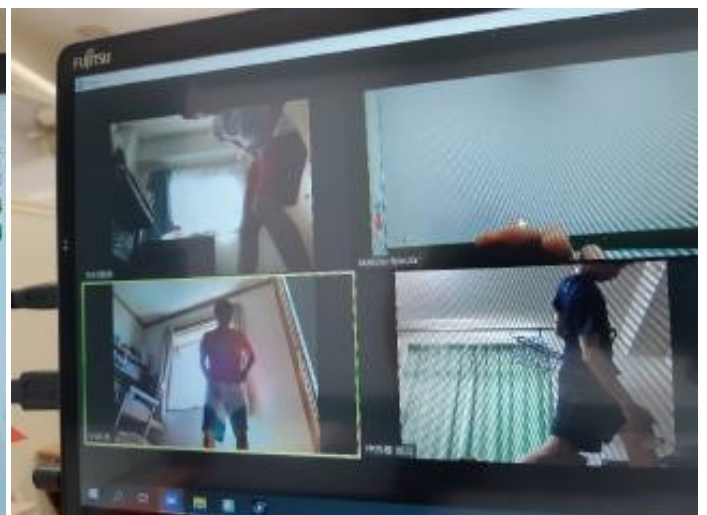
【4/25 オンライン講習の様子】



←こちらの画像は、朝のトレーニングの様子になります。肩のインナーマッスルを温めるトレーニングです。腰を落として手を前後左右あらゆる方向に振るだけ、という単純な動きではありますが、1分以上続けると結構辛そうでした…。これ以外にも股関節周りのストレッチやトレーニングを行い、その後で野球の投打の動作を身に付けていくドリルにつなげていきました。

↓こちらの2枚の画像も、朝のトレーニングの様子になります。こちらが野球の投打の動作を身に付けるためのドリルをやっている様子です。左が上半身の可動域を広げるためのドリルで、本来はバットを持って行きます。しかし、選手は家の中でスマホを見ながらおこなっている

ので、バットではなくリモコンを握っている選手もいました。また右の画像は、打撃の下半身動作習得のドリルをおこなっている様子です。最初はぎこちなさがありましたが、回数を重ねることでスムーズになりました。



2、オンライン講習(4/26)

4/26も朝のみの講習となりました！選手の都合や私の都合によって、4/24の夕にできなかったSBTの話をオンラインで行いました。内容としては、『限界・逆境を乗り越える力』についてです。今まさに必要な力について脳の仕組みから学んでもらいました！そして、なんとこの日の講習には、私の同期のコーチも参加してくれました！しかも講習の最後には、選手たちに「このコロナの時期に高校球児でいるということには何か意味があるはず。この状況乗り越えて人生の糧を手に入れよう！」と熱いメッセージを送っていただきました！本当に感謝です♪ありがとうございました！

【4/26 朝のオンライン講習の様子】



←本日はパソコン画面の画像でなく、オンライン講習を配信している場所の画像です。カゴの上にあるパソコンでZoomを起動し、もう一つのパソコンでパワーポイントを操作しながら画像を見せたりして講習しています。ちなみにパワーポイントは、黒板(画像右側)のスクリーンに投影し、それをZoomで映してします。このような形で、オンライン講習しています。通りがかりの先生からは、「カゴに向かって話している人がいる…」と驚かれていましたが、今ではみなさん慣れていきますし、私も慣れました！

3、オンライン講習(4/27)

4/27は朝と夕の2回、オンライン講習を行いました！

オンライン講習継続的に始めて1週間近くが経ち、私もこの形の生活にだいぶ慣れてきました。毎回講習の最後には、感想と講習以降のスケジュールを話してもらっています。講習が始まる以前は何となく生活していた人がほとんどで、生活にメリハリがなかったと思います。しかし、今では「講習でトレーニングをやったのでこの後復習します」「この後は学校からの課題をやります」「少し休憩してからバット振ります」など選手たちなりにではありますが、野球選手としてのレベルアップも考えながら課題にも取り組めるようになってきているように感じています。本当に良い効果が出てきています！

まだまだこの形の部活指導は続くと思います。選手には話していますが、もしかしたらこのままチームで会えずに大会を迎えることもあり得ます。それでも勝つチームになっていくことを目指して、今できることをやっていく必要があります。選手たちは、指導者が見ていない中でどこまで自分を追い込み成長できるか。私は、主体背のある選手に育てることができるか。これは、選手にとっても、私にとっても挑戦です！この挑戦が成功したときの姿をイメージし、ワクワクしながら選手とともに突き進んでいきます！ということで、4/27のオンライン講習についてご覧ください。

【4/27 夕のオンライン講習の様子】



←この画像は、自分たちで決めてもらった目標・目的達成を誓ったポーズをやってもらったものです！参加選手全員でそのポーズをとったところを、パシャッと撮影しました！良い笑顔です♪このポーズをあいさつのように出し続けて、目標と目的を達成していくぞ！