

# 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4号)

### 新入生のみなさんへ

本校野球部は、大きな目標を掲げているチームです。この夢のような目標を馬鹿にする人たちがいますが、私はそうしたものを掲げている部員たちを誇りに思っています！なぜなら、大きな目標を実現した人たちは、周囲から「そんなの無理でしょ！」と馬鹿にされたり、呆れられたりした人たちだからです。つまり、馬鹿にしてくる人がいるということは、海国野球部の選手たちも大きな目標を実現する可能性のある人たち仲間入りをしているということです！海国野球部で、部活だけでなく社会でも、夢の実現に向けて本気になる人に成長してみませんか？絶対なれます！人は変わる！！待っています♪

### 1、オンライン講習(5/2~5/5)

連休となった5/2~5/5の期間は、1日1回朝のオンライン講習のみ実施しました！連休中の朝の講習の流れとしては…

- ①前日の講習後のスケジュールの達成度の確認や寝る前に何をイメージしたかなどを話し、みんなで共有
- ②メンタルトレーニング用の音源を使ってのカムダウントレーニング
- ③同音源を使ってのイメージトレーニング（長期目標、強気な自分、喜ばせたい人などをイメージ）
- ④トレーニング（バッティングドリル、体幹トレーニングなど）
- ⑤メンタルトレーニング用の音源を使ってのリラクゼーション
- ⑥その日の講習についての感想や改善点、講習後の各自のスケジュールをみんなで共有
- ⑦顧問が事務連絡等をして終了

上記のような流れで進めていきました。本当にこうした状況にもかかわらず、前向きに取り組んでいる選手たちには頭が下がります。本当に楽しそうにやっているんですね！講習をおこなう度に選手たちの成長を感じ、顧問は元気をもらっています！選手みんな、本当にありがとう！！

### 2、オンライン講習(5/7)

5/6のオフを挟んで、連休が明けた5/7。この日は、顧問の会議等の都合があり、朝のみのオンライン講習となりました。この日も体幹トレーニングをアップ代わりにおこないました！この日のトレーニングはアップという位置づけにして（写真①）、朝講習の後の各自の自主練につなげる程度。講習の中で時間を割いたのは、イメージトレーニングや全体の場で話す時間（写真②）でした！脳を鍛える時間を多くしています！

【5/7 朝のオンライン講習の様子①】



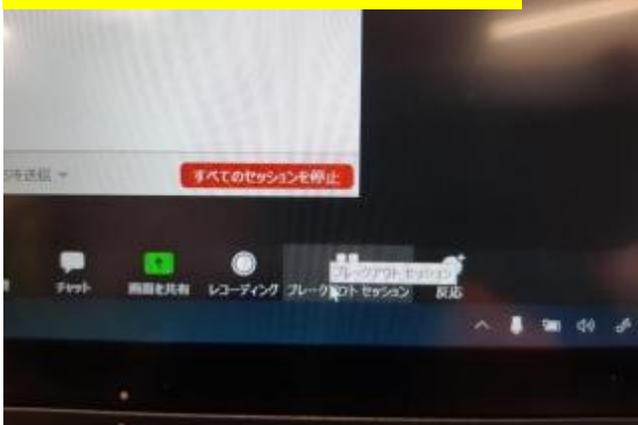
【5/7 朝のオンライン講習の様子②】



### 3. オンライン講習(5/8)

この日は、久しぶりに朝と夕の2回講習を行いました！朝の講習は、体幹トレーニングを中心におこないました。ただ、いつもと違うのは、今回は効果的におこなうための原理原則を踏まえて選手同士で決めたメニューをやってもらいました！もちろん「何を、どのように」といったポイントも選手同士で説明してもらいました！人に説明することで、自分の中でポイントも整理され、かつ顧問主催のオンラインミーティングだけでなく、選手同士で開催した際にも効果的なトレーニングができるようにと思いこの形式にチャレンジ！！夕の講習は、『居酒屋てっぺん』を取り上げた『本気の朝礼』というDVDを鑑賞し、大人たちが本気で夢を語っている姿、本気で働いている姿を見て自分たちの将来を考えてもらいました！

【5/8 朝のオンライン講習の様子①】



【5/8 朝のオンライン講習の様子②】



【5/8 朝のオンライン講習の様子③】



←この日は、朝講習はZoomにある『ブレイクアウトセッション』という機能(写真①)を使っておこなってみました！簡単に言えば、オンライン講習でペアワークやグループワークができる機能です。この機能を使うために諸々の設定をした後ボタンをポチッ！すると、画面から選手たちはいなくなり別のミーティングルームに飛んでいってしまいました！私は一人で自分の姿を眺める形になりました…(写真②)。でもちゃんと選手たちの様子を覗きに行くことできるので覗いてみると(写真③)、説明への不慣れ感は満載でしたが自分たちでやるべきことを楽しそうにやりました♪主体性が育ってきていることに感動！この状況下では、指導者が見てない所でいかにやるべきことを楽しくできるかが重要になると思います。この日の姿を見て『こいつら大丈夫！！』と思いました。

→そもそも、この居酒屋でおこなわれて朝礼を部活の朝礼に取り入れるためにDVDを購入。朝礼だけでなく、本気で夢を語り、本気で夢に突き進み、かつ仲間の夢をみんなで応援する。今回は、『海国野球部もこんなチーム、組織にするぞ！』という私の思いと、夢や希望を語れない高校生たちに『夢を本気で語る大人ってカッコいいだろ！』『本気の大人ってカッコいいだろ！』というのをわかってもらいたくて見てもらいました！キャリア教育の一環です。以前も見せていますが、SBTの理論も学んでこのDVDを見ると見え方や捉え方が大きく変わるようで、講習に参加した選手たちに感想を求めると、口を揃えて「ただ見ていただけの前の鑑賞とは違いました！」と言って目を輝かせていました！感想を言いながら、「早く朝礼やりたいっす！」とニヤニヤして興奮する選手までいました！このDVD鑑賞の感想を聞いて、「本当にこいつら成長している！しかも急速に！！」と感動とともに驚きを隠せませんでした。海国野球部では、夢を持ち、人の夢も応援する人材を育てていきます！海国野球部という組織に、人の夢を馬鹿にする人はいません！！

