

令和2年5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  
顧問 増子良太



## ○ 令和元年度 活動報告新聞(第3号)

### 新入生のみなさんへ

本校野球部は少人数ですが、この状況でも前向きに活動しています！体験に来て、野球部の雰囲気を感じてください！人が育つ明るいチームであり、目標と目的に向かって一生懸命活動しているということを知ってもらいたい。私たちは、みなさんが体験に来てくれることを楽しみに待っています♪

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！今回も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(4/28)

顧問自身もオンラインの操作にも手馴れてきたと感じてきた4/28。この日も朝と夕の2回zoomを使っ  
ての練習をおこないました。これまでは、夕の講習ではSBTの話をしてきましたが、昨日までで一区切り。この日からは、朝と夕の両方ともトレーニング系の内容となりました。少ない人数での実施となりましたが、SBTで学んだ出力する言葉や表情・動作の重要性を理解し、決して楽なトレーニングではなかったですが、非常に盛り上がり楽しそうに取り組んでくれました！見ている私も楽しかったです♪

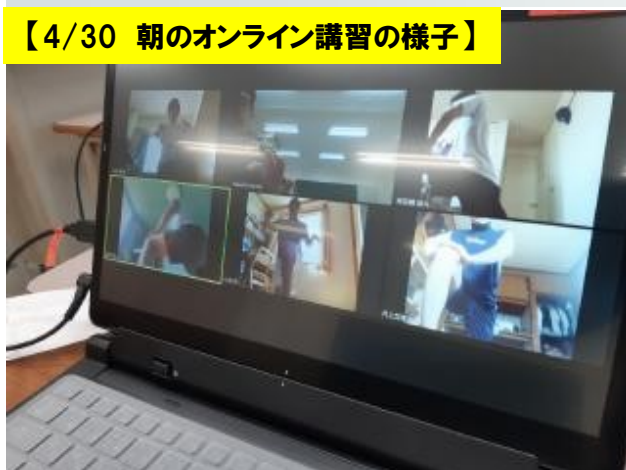
#### 【4/28 朝のオンライン講習の様子】



←こちらの画像は、朝のトレーニングの様子になります。この日のトレーニングとしては、股関節周辺の筋力や可動域を高めるものを行いました！私が教員になった10年以上前から通っている、野球の動作改善のセミナーで教わったものです。初めて行う動きに苦戦しながらも、一生懸命取り組んでいました！

### 2、オンライン講習(4/30)

#### 【4/30 朝のオンライン講習の様子】



4/29は久しぶりのオフにしました！選手たちも少しリフレッシュした様子でした♪しかしながら、それぞれが野球につながることを考えて行動してくれていたようで、学校からの課題の合間を縫って、走ったりバットを振ったりと前向きに行動してくれていたようでした！この短期間で大きな成長です！また、なんと今回は新入生が参加してくれたことで、オンライン講習実施後最多数で朝のトレーニングを行うことができました!!やはり、人数が増えると盛り上がり楽しんでですね☆選手たちも楽しそうでした！

【4/30 夕のオンライン講習の様子】

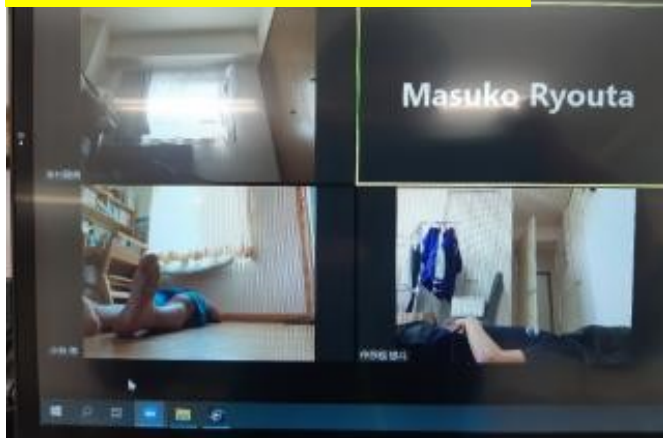
4/30の夕のオンライン講習は、4/21の講習を受けられなかった選手を対象にSBTの内容を再講習しました。長丁場の講習となってしまいましたが、良く頑張って受講してくれました！今後もSBTの理論で、選手たちを大きく成長させていきます！！



3. オンライン講習(5/1)

この日は朝にスタビライゼーションという体幹トレーニングをおこないました。これまでは、DVDなどの動画を見ながらのトレーニングでしたが、このトレーニングは顧問が以前このトレーニングのインストラクターの資格を有していた時期がありました(現在は失効)ので、そのときの知識を生かして実技指導をしました。また、夕の講習はここまでSBTのことを伝える座学的な内容でしたが、この日から夕もトレーニングになりました！大変だけど、少ない人数だけど、みんなで乗り切るぞー！！

【5/1 朝のオンライン講習の様子①】



↑メンタルトレーニング専用の音源を使って、カムダウントレーニングというものをおこなっている様子です！講習前は、脳をスッキリさせるために毎回おこなってリフレッシュさせています。すごく気

【5/1 朝のオンライン講習の様子②】



↑体幹トレーニングの様子です！まずは、「いつも通りやっごらん」で選手たちにやってもらいました。その後ポイントを説明した上でトライ！効果の違い驚いていました！

【5/1 夕のオンライン講習の様子①】



←夕の講習もメンタルトレーニング専用の音源を使ってのイメージトレーニングからスタートさせました。メインのトレーニングは、4/28にやった野球の効果的な動作を身に付けるための、股関節周りのトレーニングを行いました！複雑な動きのあるトレーニングですが、ポイントを押さえて、お互いに励まし合いながら取り組んでいました！雰囲気良い感じですよ♪