

# 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6号)

### 新入生のみなさんへ

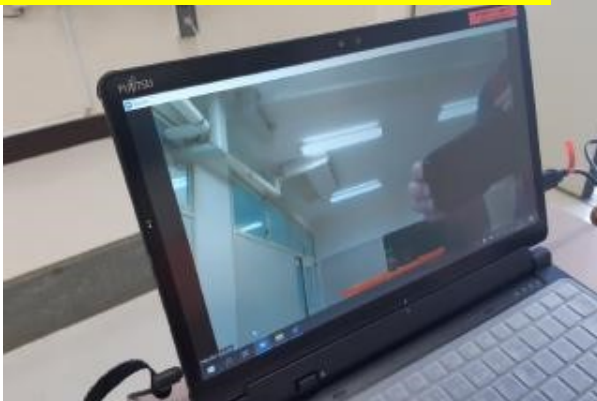
本校野球部は、大きな目標を掲げているチームです。この夢のような目標を馬鹿にする人たちがいますが、私はそうしたものを掲げている部員たちを誇りに思っています！なぜなら、大きな目標を実現した人たちは、周囲から「そんなの無理でしょ！」と馬鹿にされたり、呆れられたりした人たちだからです。つまり、馬鹿にしてくる人がいるということは、海国野球部の選手たちも大きな目標を実現する可能性のある人たちの仲間入りをしているということです！海国野球部で、部活だけでなく社会でも、夢の実現に向けて本気になれる人に成長してみませんか？絶対なれます！人は変わる！！待っています♪

### 1、オンライン講習(5/11)

気持ち新たに週明けを迎えたこの週の初日は、朝と夕の2回講習をおこないました。朝の講習では、新たな取り組みをはじめ、みんな恥ずかしさと楽しさが入り混じった表情をしていました（詳細は後程）。また夕の講習では、5/8に鑑賞したDVD「本気の朝礼」の続編にあたる『夢力』というDVDを見ました！

それでは、今回の講習の様子をご覧ください！

#### 【5/11 朝のオンライン講習の様子①】



←本日もアウトブレイクセッションの機能を使い、選手たちには別のミーティングルームに移動してもらいました！そのときの私は、いつもパソコンで自分を向き合う形になっています…そのときの写真です。私がこのような状態になっている間、選手たちは何をやってたかというところ…ペアになって『インタビュー』をしてもらっていました！「ん!？」って感じですよ。簡単に言えば、試合終了後のヒーローインタビューをしてもらっていました！それも、目標が実現した試合後という設定で！みんなノリで答えまくって、笑顔で溢れていました！これが大切！！もちろん諸々もの意図があってやっています（ここでは割愛）！目標達成の感情を味わえ、ワクワクしたままトレーニングを行いました♪

#### 【5/11 朝のオンライン講習の様子②】



#### 【5/11 朝のオンライン講習の様子③】



↑目標達成のワクワク感を抱きながらトレーニングへ！前日より盛り上がりがありました！！昨日より今日！今日より明日！！少しでも良いから日々成長をしていこうと選手に伝えており、選手も理解して取り組んでくれています☆この短期間で意識の部分が本当に成長しています。今後のさらなる成長に期待♪

【5/11 夕のオンライン講習の様子】

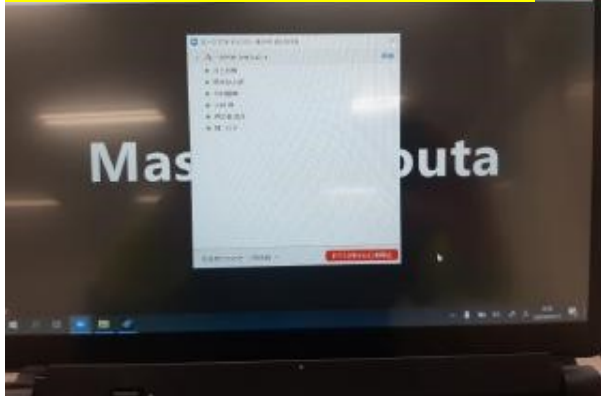


↑夕の講習の写真になります！DVDの感想を選手たちでシェアしている場面です！楽しいに取り組んでくれました！☆以前見た「本気の朝礼」続編ということで、これもまた夢実現に向かって本気になっている大人の姿が熱い！！本当にカッコいい大人の姿、そして仲間の夢を応援してしてる光景に選手たちも刺激を受けたようで、『俺たちもやろう！』『俺たちもやれるぜ！』みたいな雰囲気になっていました♪こいつらも熱い！！

2、オンライン講習(5/12)

この日も朝と夕の2回講習をおこないました！朝は体幹トレーニングと股関節周辺のトレーニングのトレーニング系、夕は久しぶりにSBTの話をおこないました！それでは、詳細をご覧ください。

【5/12 朝のオンライン講習の様子①】



【5/12 朝のオンライン講習の様子②】



【5/12 朝のオンライン講習の様子③】



←朝講習①の写真は、体幹トレーニングを選手たちだけでやってもらいました！こちらがない中でどれだけ自分たちで追い込めるか。それがカギになると伝えてながやりました！たまたま様子を見に行きましたがいい感じ♪  
朝講習②が股関節周辺トレーニングの様子です。これは、動画を見ながら全員でやりました！雰囲気◎♪  
朝講習③の写真は、朝最後のイメージトレーニングの様子です。どんな状況でも強気な自分を作りました！

【5/12 夕のオンライン講習の様子】



→夕講習の写真です！今日からまたSBTの話を始めました！今日の内容としては、自分の過去の分析や、緊張しすぎたときの対処方法についてでした。海国の選手たちは、大会等でプレッシャーがかかると緊張しすぎてしまうことが多いよう…。でも『そんなの怖くねえ!!』という具体的な手立てについて話したら納得して、笑顔になっていました！今日からの話を理解し実践することで、必ず本番に強い男たちになってもらいます！