

# 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7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(5/13)

ほぼ毎日オンラインでの講習を実施し私にも疲れが…。しかし、選手たちが本気になりつつある、いや本気になっているこの状況で『甘いてんじえねえー！』と自分を戒めながら、この日も朝と夕の2回講習をおこないました！たぶん選手のほうがもっと疲れてると思いますけど…(笑)今回はどのような姿勢で取り組んでくれているのでしょうか。それでは今回の講習の様子をご覧ください！

#### 【5/13 朝のオンライン講習の様子①】



#### 【5/13 朝のオンライン講習の様子②】



#### 【朝のオンライン講習の様子】



↑朝講習①の写真は、目標達成時の先取りヒーローインタビューをしている様子です！2つに分けてグループでおこなっていましたが、3人のグループが終わらず…。『よしっ！じゃあ全員の前でやるぞ！！』ということで、みんなに見られながら複数のインタビュアーの質問に嬉し恥ずかしそうに答えてました☆

朝講習②の写真は、朝講習最後のイメージトレーニングです。講習の始まりと終わりのイメージトレーニングが習慣化され、プラスの記憶データを蓄積していっています！！そして、何より以前よりSBTの知識が深まりイメージトレーニングをおこなう意図が明確になってことで、取り組み姿勢が変わったことでより効果が出てきているように感じています♪

←同僚の先生が気が付いたら撮影してくれていました！まあ、私が先にその先生のZoom実技講習をしている姿を撮っていたので、これでお相手でしょうか(笑)教室に閉じこもり、生徒机に座ってオンライン講習をしています！早く会って直接指導したいですが、今与えられた環境の中で最大の指導をしていくしかないですね！

【5/13 夕のオンライン講習の様子】



←SBTの講習が夕の講習にやってくると選手たちは地獄…。休憩を挟みますが、私の気合いが入り過ぎて2時間超えの講習となります…。短くなるように努力はしていますが、私の力不足ですね。ただ、海国の選手たちは本当に一生懸命に受講してくれます！積極的にワークしてくれます！本当にその姿勢があるから、私も楽しくできる！本当に感謝です♪そんな長時間に渡る講習の内容は、やる気が出ないときの対処方法についてでした。このやる気のない状態で勉強に臨んだり、練習に臨んだりしても力が伸びません…。そうしたときに、どうしたら気合いが入りやる気ができるのか。その具体的な手立てを伝えました！選手たちは、昨日同様『そうか！』と納得の表情でした♪もう少し、もう少しで、みなさんは本番激弱集団から本番激強集団に激変できます！

2、オンライン講習(5/14)

この日も朝と夕の2回講習をおこないました！朝はモチベーションを上げるワークや体幹トレーニングなど、夕は昨年より取り入れている『朝礼』について解説をしました！それでは、詳細をご覧ください。

【5/14 朝のオンライン講習の様子①】



←朝講習の様子ですが、これはブレイクアウトセッションの機能を使って分かれてもらっています。そこで何をしたかというところ、『ピグマリオンミーティング』というワークをやりました！数日前から始めているワークですが、やることは簡単！指定された時間、ただただ相手の“良いところ”を褒めまくる☆褒められる側は褒めらシャワーを浴び続け、自分の良いところに気づける！褒める側は、相手の良いところに視点を置くことで、良いところばかり見えて相手のことを好きなる♪そして、そんな好きな人のいるチームが好きなる！選手たちは恥ずかしそうにやっていますが、本当に良い雰囲気につながっています！！

【5/14 朝のオンライン講習の様子②】



←朝講習②の写真は、体幹トレーニングの様子です。以前に比べて、体勢を保持できる時間が長くなるなど、選手は自分たちの成長を実感している様子♪また、自分たちでスムーズにトレーニングを展開していけるようになってきています！成長しています！！

→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。今日も講習後の行動に“強気”で取り組んで行くために、強気な自分の姿を思い描いてもらいました！音楽の途中で00拳をギュッと握ったり、『俺は強い！』『俺はできる！』など自分の強気な言葉をかけていくことで、より強気な自分を鮮明に思い描けるようにしています！ただ、こんなことをいきなり部屋でやり始めたら、保護者の方は絶対に驚きますよね!?『うちのこ大丈夫!?!』みたいに(笑)保護者のみなさん、大丈夫です！ご安心ください♪

【5/14 朝のオンライン講習の様子③】



【5/14 夕のオンライン講習の様子】

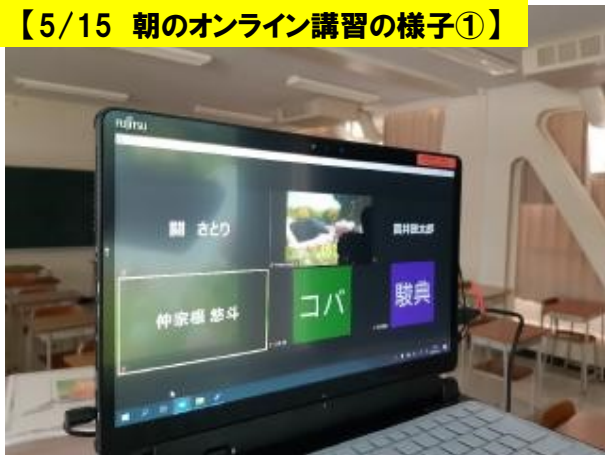


←この日の夕の講習は、昨年から取り入れている居酒屋てっぺんの『すごい朝礼』について、どのような効果があるのかDVDで再確認しました！加えて、この朝礼がSBT理論の視点から見て、いかに素晴らしいものかを解説しました！今までもおこなう意図は伝えていましたが、SBT理論からの効果は説明していなかったため選手は驚いていました！『こんなにすごいことをやっていたのか！』と。ここで得た知識が、間違いなく未来の選手たちの成長につながっていきます！しかも、大きな成長に！！そして、最後に“海国版”のものを作り上げていこうと伝えました。朝礼の意図や効果を理論的に理解した選手たちがおこなう朝礼…以前をはるかに凌駕するものになること間違いなし☆それを見られるのが、今から楽しみで仕方ないです♪ワクワク♪♪

3、オンライン講習(5/15)

この日は午後には会議が入っていたため、講習は朝1回としました！内容としてはSBTを扱い、5/12から始まった講習の最終回となりました！いつも通りイメージトレーニングの音源を使ってリラックスした後で、気合いを入れるためのイメージトレーニングをおこなって講習に臨んでもらいました！それでは、詳細をご覧ください。

【5/15 朝のオンライン講習の様子①】



←5/12から続いてきた内容の最終回となりました！いつもよりも少し短めの座学。それでも1時間半以上の講習となりました…。それにもかかわらず、メモを取りながら真剣な眼差しで取り組んでくれました！ここまでの内容を理解し、実践することで本番で持ってる力を発揮できるようになります！

昨年の夏も、あと一歩のところまで勝利を逃しました…。しかも、現2,3年生のミスで…。自分たちのミスで引退させてしまった悔しさ忘れられないはず。しかし、ここから経験する試合は昨年のようにはありません！なぜなら、本番で力を出すための術を知ったから。今の選手たちなら、ここで学んだことを確実に自分のものにしていくことでしょ。それだけの意識レベルになってきている。次に味わうのは勝利の喜びになるでしょう♪



↓この日も選手が動画を送ってきくれました！こうした状況でも選手は目標達成した自分たちの姿をイメージし進んでます！

【選手の打撃動画の分析】



今後もHPを更新してまいりますので、定期的にご覧いただければ幸いです。

大島海洋国際高校野球部を宜しくお願い致します！