

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8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(5/18)

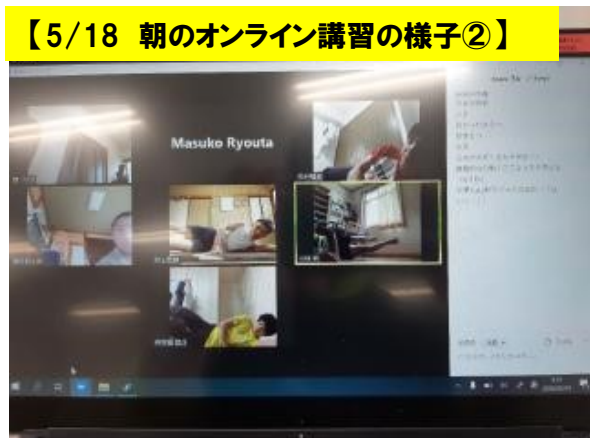
この日も朝と夕の2回講習をおこないました！そして、夕の講習では新たな内容にチャレンジ！！このような状況下ではありますが、前向きに取り組んでくれる選手たちに気持ちに伝えるべく、選手ともに私のオンラインスキルも成長中です☆それでは今回の講習の様子をご覧ください！

#### 【5/18 朝のオンライン講習の様子①】



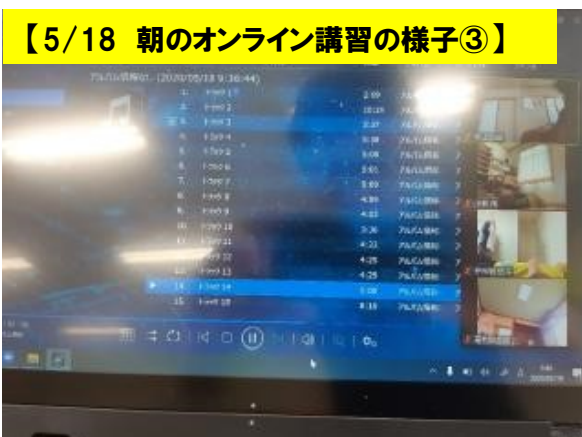
↑この日はリラックスした後で、過去の自信があたったときの自分をイメージしてもらいました！これによって自分に対してプラス感情になってもらいました♪

#### 【5/18 朝のオンライン講習の様子②】



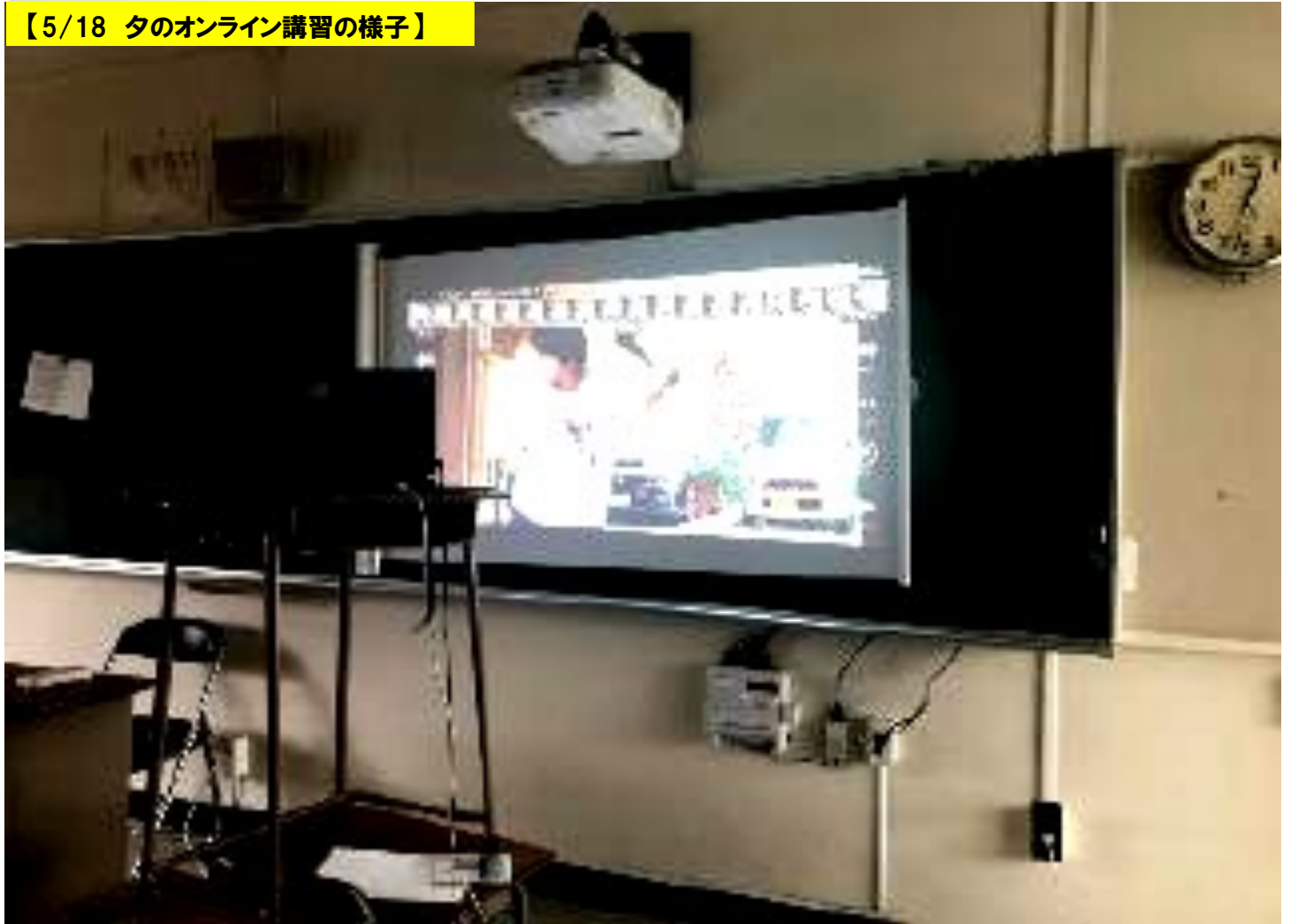
↑股関節周辺のトレーニングをしている様子です。先日、説明が途中で終わっていたので、続きからおこないました！今日も良い雰囲気です♪

#### 【5/18 朝のオンライン講習の様子③】



←講習の前後でおこなっているイメージトレーニングの様子です。朝講習最後のイメトレは、自分の喜ばせたい人を思い浮かべるものをおこないました。このようなイメトレをおこなうことで、目標達成の目的も脳に強く記憶させていっています！海国の選手たちが、こうしたマイナスの状況下でも前向きに練習していけるのは、間違いなくこの目的があるおかげです！

【5/18 夕のオンライン講習の様子】



↑以前から野球にバイオメカニクスを個人的に勉強しており、選手たちにも伝えてきていました。しかし、コロナの影響で直接的にな指導ができなくなったことで、SNSを通じて分析したり助言したりといった指導になっていました。ただ、文章だけで伝える難しさを感じており、「もっと効率的に伝えられないか？」と模索した結果、新たな指導の形が見えてきました！そこで今回新たにチャレンジしてみました！！それは、事前にSNSを通じて、選手たちの素振りやシャドーピッチング等の動画を集め、それを解説するということです！スマホの画面をミラーリングアプリを使ってプロジェクターにスマホの動画を投影。そして、これまたスマホのアプリを使って、スロー再生しながらポイントを解説していきました！しかも、このスクリーンは電子ペンで書き込むことができるので、スクリーンに書き込みながら！！もちろん一方的に進めるだけではつまらないので、選手たちにその選手の動きについて分析してもらうこともしました♪なかなか活発に意見が出て面白かったですね☆今後は、もっと講習自体を充実させ、こうした状況下でも選手が大きく成長できるように後押ししていきます！！



**今後もHPを更新していきます！定期的にご覧いただければ幸いです。**

**今後も海洋国際高校野球部の応援よろしくお祈いします！**