

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9号)

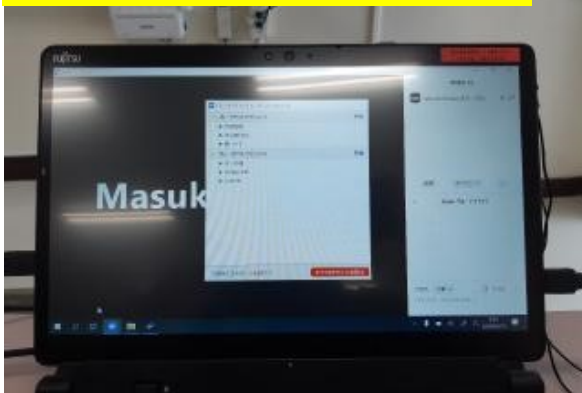
新入生のみなさんへ

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♪

○オンライン講習(5/19)

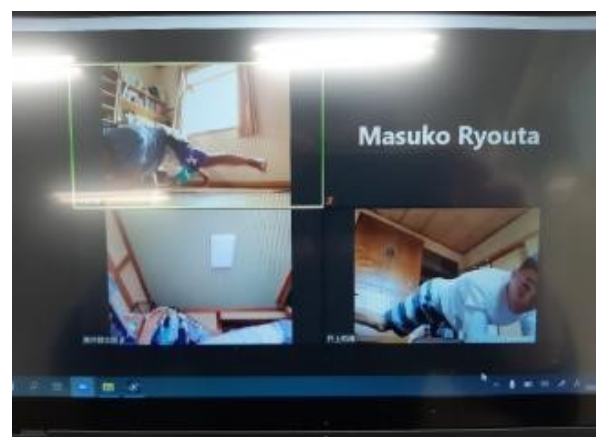
この日も朝と夕の2回講習をおこないました。朝はトレーニング系で体幹トレーニングをおこないましたが、いつもとやり方を変えてみました♪盛り上がりました！また、夕は昨日の続きでバイオメカニクスの講習をおこないました。昨日の反省を生かして、より選手たちにわかりやす伝えられるように工夫してみました！それでは今回の講習の様子をご覧ください！

【5/19 朝のオンライン講習の様子①】



←この日は、体幹トレーニングを2グループに分ける形でおこなっていました！どのような目的でおこなったからというと、『一人ひとりの責任感を高めて行動に結びつける』ためです。どうしても1グループの人数が増えると「誰かがやってくれるだろう…」「誰かが声を出してくれるだろう…」という意識が働きやすくなって、抜いていないようで抜けていることが起こってしまいます。だからこそ、「他人任せではダメだ」という各自の意識を高めるために、今回のこのような形式でおこなってみました！加えて、どちらのグループ盛り上がるかを競い合う形に仕向けました！！初めての試みでしたが、こちらが意図せず、オンラインでこのような形式をとったことに、大きな利点がありました！それは、もう一方のグループが見えないから、手が抜けないということ！これはいい！！

↓以下の写真が各グループのトレーニングの様子です！トレーニングメニューも雰囲気作りもそれぞれのグループに任せました！たまに私が覗きに行き、他のグループの様子を「あっちの方が盛り上がってるよー」とチャットに書き込んで刺激してみました♪どちらにも言えるのは、自分たちで考えながら、楽しそうにやっていました！ここで選手たちの成長を実感しました☆



【5/19 朝のオンライン講習の様子②】



←講習①の写真の後で、トレーニングをしたグループでミーティング☆その中で、トレーニングを一緒におこなったグループの良かった点をたくさん挙げてもらいました！もちろんこれで終わりではありません！！

自分たちのグループで話し合ったことを相手のグループに伝える！これも、グループ代表が伝える形にすると、全員の責任感が養われていかないと思い、相手グループの人とペアになっておこないました！そして、相手を蔑むような言い方ではなく、純粋に『自分のグループはこんなに良かった！すごかったぜ！！』ということを全力で伝えてもらいました♪もちろん盛り上がりました↑↑責任感が養われるだけでなく、自分たちの良いところを把握し、相手の良かったところも知ることができるこの方法…一石三鳥！なかなか使えるなと思ってしまいました。今後も様々な工夫を凝らし、1つのトレーニングで多くのメリットを生み出していきます！これが練習の質を上げるということですね♪

【5/19 夕のオンライン講習】

昨日初めてチャレンジしたバイオメカニクスの解説ですが、今日はプロ選手の動画も使ってみました！やはり、プロは効率的な動作を習得していますので、そうしたものと海国の選手たちの動画を比較しながら見せてみました！こうしたプロ選手の動画を目に焼き付け、イメージすることで動作習得も早くなると思います！！また、この日は動作の話を併せて、配球や守備の位置取りの話もおこないました。選手も「なるほど！」と納得していました！そして「だから自分はこのように言われていたのか！」と今までこちらが伝えてきたことが腑に落ちたようでした。相手の打撃動作を考慮した配球や守備位置の話は、ケーススタディとして今後より詳細におこなっていく予定です！！練習もできない、試合もできない…「でもやれることって本当にたくさんあるよな」と実感する日々です…。この期間を逆手にとって、選手たちにはまだまだ成長してもらいます♪



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！