

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12号)

新入生のみなさんへ

オンラインでの野球部活動体験やっています！活動日はいつでも参加可能です！！野球部の活動に興味がある新入生は、野球部顧問まで連絡してください！

1、オンライン講習(5/22)

この日は朝と夕の2回講習をおこないました。今週の土日は、主体性が育ってきた選手たちに任せることにしたので、この週最後の講習となりました。その様子をご覧ください！

【5/22 朝のオンライン講習の様子①】



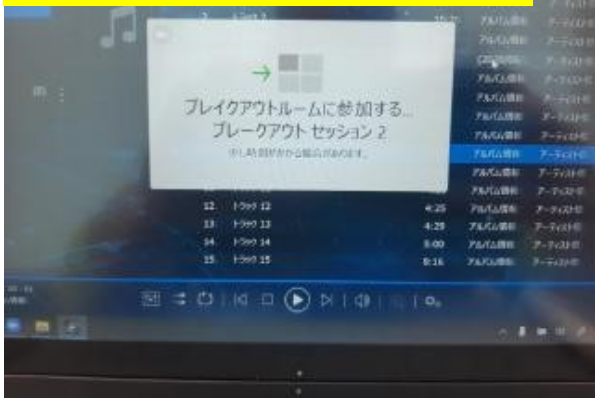
←この写真は、選手たちにはお馴染みとなってきた講習前のイメージトレーニングのPC画面です。この日は、イメージトレーニング後のワークにつなげるために、高校卒業後の自分たちの姿についてイメージしてもらいました！海国では、チーム目標もそうですが、個人の目標も達成の日付を決めて、写真付きで作成しています！この日は、以前決めた個人目標を音源の語りにあわせて鮮明なイメージにしていきました！！

【5/22 朝のオンライン講習の様子②】



←この写真は、イメージトレーニング後におこなったワークの様子です。この日のワークは、個人目標が達成した日をイメージして、ヒーローインタビューを受けるといったものでした！1人に対して残りの選手たちがインタビュアーとなり、ヒーローインタビューをする形式にしました☆答える選手はノリでOK♪とにかく、ノリとテンポを大切に楽しんでおこない、目標達成へのプラス感情を作っていました！また、今回はあえて1つのグループでおこないました。それは、チーム全体で一人ひとりの夢を共有するためです！みんなでみんなの夢を応援していく、そんなチームを目指して☆といっても、実はもうそうしたチームになっています♪みんな笑顔でした！

【5/22 タのオンライン講習の様子】



←この週最後となったタの講習。音源を使ったイメージトレーニングから始まりました。午後で気分が下がり気味の選手もいると思い、気合いを入れるイメージトレーニングをおこないました！ちなみに、海国の選手はこのイメージトレーニングをやりたがります（笑）チーム人気No.1♪これをおこなった後、さらに気合いを入れていくワークをおこないました！
↓下の写真がその様子です。2つのグループに分けて、自分にとって気合いが入る言葉と動作を、同時に1分間とり続けるというワークです！！これが盛り上がり、気合いも入るんです！交互におこないますが、待っている人には大切な役割があります！相手を盛り上げる☆盛り上げる方も気合いが入り、どっちがワークしているのかわからなくなりました（笑）



←この写真は、ペア、グループでおこなったワークの良かったところなどをシェアしている様子です☆最近よくやってもらいますが、良かった点を言い合うことにもかなり慣れてきました！みんなニコニコでおこなってました！とっても良い雰囲気♪

→ワークの後は野球のことをやりました。この日も野球の動作について解説しました！この日は投げる動作について。選手の動画とプロ選手の動画を比べながら、正しい動作とそれを実現する体の動かし方を学んでもらいました！選手たちは、動画や私の解説実技を見ながら、自分たちでも体を動かして、動作をものにしていました！また、質問を求めると、これまたたくさん！！画面越しから選手たちのやる気や向上心が伝わってきた講習となりました☆



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！