

令和2年6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2年度 活動報告新聞(第15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(5/27)

この日は、久しぶりの朝と夕の2回講習をおこないました！今日の朝は、イメージトレーニング、プラスの言葉を探すワーク、体幹トレーニングの流れで1時間半程度の講習となりました！また夕の講習では、以前行った野球の動作改善を専門に扱っているBCSという施設で教えてもらったことを、選手がプレゼンするという内容をおこないました！今回も是非最後までご覧ください☆

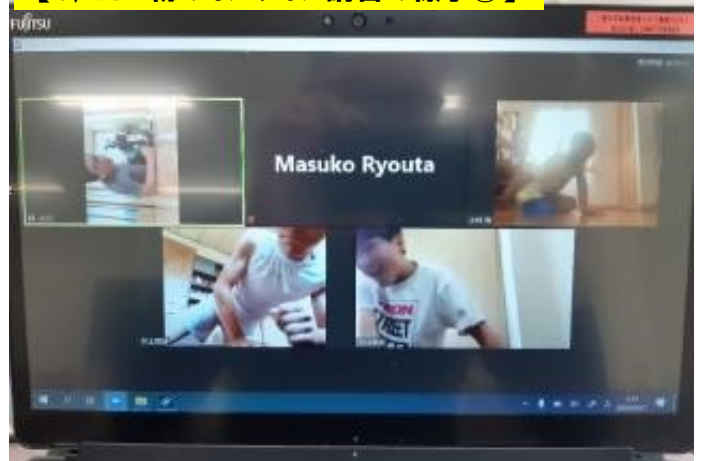
【5/27 朝のオンライン講習の様子①】



←この日のワークは、プラスの言葉を探すことをメインとし、順番に自分がプラスだと思う言葉をひたすら言ってもらいました！この意図としては、トレーニングなどの場面で、意外とプラスの言葉の語彙が少ないという課題があり、『君たちは多くのプラスの言葉知っているよ！』ということに気づいてもらうためにやってみました☆選手たちが色々な言葉があることに気づき、盛り上がっていました♪

→前述のワークでたくさんのプラスの言葉を共有し、体幹トレーニングに臨みました！いつも以上に、多くのプラスの言葉が飛び交い、大変盛り上がって楽しそうにトレーニングに励んでいました！！練習中や試合中に良い雰囲気を作っていくためにも、プラスの言葉の重要性を再認識することができました☆

【5/27 朝のオンライン講習の様子②】



【5/27 タのオンライン講習の様子】



←タの講習もイメージトレーニングから始まりました！この日は、BCSで個人指導を受けた内容のプレゼンテーション…。この時点で誰が発表するかわからない状況にみんなドキドキ…。なので、プレゼンテーションが成功するイメージを作って、プラスの感情を抱いてもらいました☆プレゼンテーションの結果は果たして…。

【5/27 プレゼンテーションの様子】



↑発表の先陣を切ったのは、2年生の副キャプテン部員でした！一人10～15分で行いました！BCSで指導してもらったときの改善前と改善後の動作を見せ、「ここが課題で、このような練習をしました！」ということの説明してくれました☆トップバッターで緊張していたとは思いますが、イメージトレーニングの成果？もあり、私が思った以上の内容で、聞いている私も勉強になりました！選手たち同士で質問し合い、それに答える。また、プレゼンテーションの行い方についても選手たち同士で言い合う場面もあり、思った以上に有意義な時間となりました！！他の選手のプレゼンテーションについては後日報告します！



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！