



練習風景 12月

オープン戦の日程もすべて終了し、11月末からシーズンオフとなりトレーニング期間に入りました。気温が低いためウォーミングアップでアジリティ系トレーニングや体幹トレーニングを丁寧に毎日行う



ようにしています。気温が高いときにはボールを使ってノックやバッティングも行いますが、寒いときにはテニスボールやプラスチックのミニボールなどを使って練習をしています。

この期間で選手が意識しているのは、

- ・「体の力を強くすること」
- ・「体の使い方を知ること」

のふたつです。ひとつひとつの体の力を筋力トレーニングで上げながら、それを野球の動きに仕上げていく練習を心がけています。トレーニング期間はどうしても単調な練習になりがちですので、時折野球に関わるゲームを取り入れて楽しみながら練習しています。また、走塁のタイム設定やスイング数など数値によるモチベーション管理にも取り組むようにしています。

本校にはグラウンドの照明がありませんので、日没後は教室の照明や投光器を活用しながら練習に取り組んでいます。少人数ですがその分ごまかしはききません。お互いに叱咤激励しながら全員で成長しています。長い冬、とはよく言われますが、春の大会までは残り100日を切っています。一回り成長した自分を目指し、それぞれの目標に向かって選手は努力を続けています。

