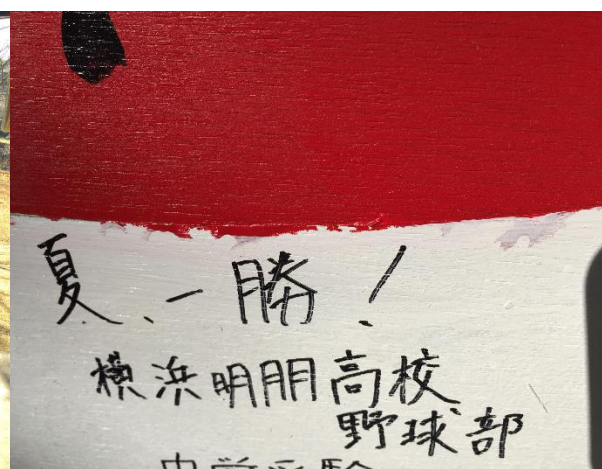




練習風景 1 月

あけましておめでとうございます。おかげさまで横浜明朋高校野球部も創部から 3 度目の新年を迎えることができました。本年もよろしくお願いいたします。

2018 年の初打ちは 1 月 6 日に行いました。まずはグラウンドに集合し年始の挨拶を行ったのち、選手・マネージャーひとりひとりがマウンドから目標、豊富を語りました。その後、恒例行事となっている初詣は、本校から東に約 2 キロほどの距離にある思金神社（おもいかねじんじゃ）へランニングで向かいます。距離は短いですが長い坂道があり往復すると結構キツイみちのりですが、マネージャーも指導者も全員走りました！！。思金神社では部員一同で初詣・必勝祈願をしました。この神社の境内には「必ずの思い」を書き込む掲示板があり、色んな人が新年の思い・決意を書き込んでいます。今年は横浜明朋高校野球部の必ずの思いである「夏、一勝」をしっかりと主将が書き込んできました。これまで本校は夏の選手権大会に 2 回出場していますがいずれも初戦敗退しています。念願の一勝を今年こそ果たせるよう、しっかりと練習に取り組んでいきたいと思えます。この日は日差しもがあり気温もあがりましてので学校に戻ったあとは久しぶりにボールを使った守備練習を行いました。





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。

