

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部

部活動通信：第 19 号

発行：MG 今村・西山・吉田

2021 年 1 月 14 日



新年明けましておめでとうございます

昨年は大変お世話になりました。

洛北高校硬式野球部一同、今年も「負けにくいチーム」を目指し、

「日本一の時間管理」にこだわって精進してまいります。

関係者の皆様に勝利を届けることができるよう、日々練習に励んでまいりますので
今年も応援宜しくお願いいたします。



野球部 topic 1

「不撓不屈の精神で！」

12 月からオフシーズンが始まりました。来シーズンに向けて「スピード」に重きを置き、また、意図を明確にして個人の技術向上や守備での連携プレー、トレーニングに取り組んでいます。

洛北高校では春夏共に「ベスト 8」を目指しています。秋季大会では農芸戦、東稜戦と自分達の野球が出来ずに悔しい思いをしました。昨年度の夏季大会では、どんな相手でも自分達の野球を貫いた 3 年生の姿を見て、「僕たちはそれを超えたい！」と強く思いました。選手ミーティングの中で洛北の強みを挙げたところ、多くの人が「時間管理・スピード」と答え、これまでやってきたことに対するプライドが感じられました。時間管理を徹底することは、普段の短い練習時間の中でも練習量を確保することにつながります。また、スピードを獲得することは、試合で主導権を握り、流れを掴むための大きな武器となります。シーズンが明けるまで対相手の実戦は出来ませんが、チーム内で実戦練習をする時には実際の試合で勝つために「時間管理・スピード」をこれまで以上に意識して取り組んでいきましょう。

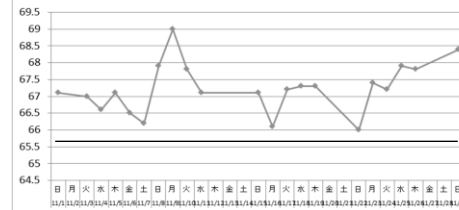
全員が本気で目指す場所があるからこそ「継続」という 2 文字が意味を持ちます。雰囲気や行動の速さなど意識しているうちは出来て当たり前です。時間が経ってから、辛いメニューの時も、いかに当たり前出来るか。継続することが一番の自信になります。常に自分達の目指すべき場所を口にして本気で戦っていきましょう！

野球部 topic 2

「年末年始も体重管理を！」

第 17 号にて、“体重管理のフィードバック”について掲載しましたが、今回は体重の推移や振り返りが素晴らしい選手の実際のフィードバックを紹介していきます。

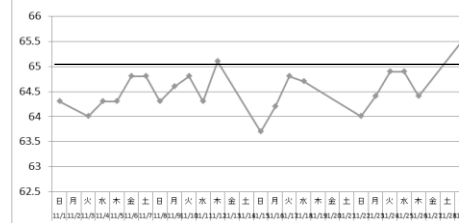
<2年・0君>



この選手は毎月欠かすことなく増量しており、先月は 3 kg 増えました。
体重管理の意識も高く、部員の見本となっています。

- ・体重変化の大きかった日とその理由－11/8 前日にあまり食べていなかったから。
- ・テスト週間に取り組んだこと－補食を休み時間に食べた。

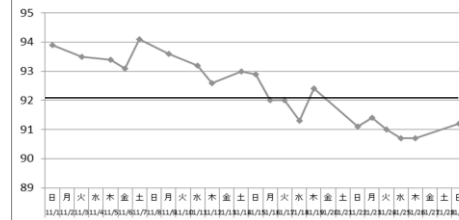
<2年・K君>



この選手はなかなか体重が増えてきませんでしたが、今月は目標体重にグンと近づきました。毎月いい振り返りをしてくれています。

- ・体重推移の自己評価と理由－A；伸び悩んでいたが、今月はだいぶ目標に近づけたから。
- ・テスト週間に取り組んだこと－増量のため、食欲のあるときに出来るだけ食べた。

<1年・K君>



この選手は前の 2 人とは違って、減量を目的として頑張っています。
なんと 3 kg ほど減量し、12 月末の目標体重を早くも達成しました。

グラフを見て気付いたこと－1 度上がったならそれ以前の体重に戻すのに時間がかかる。
テスト週間に取り組んだこと－運動量が減ったので、食事少し減らした。

上にもあるように、今回は月終わりのテスト期間中の過ごし方についても質問しました。中には 1 日 4 食摂るという選手もいました。

〈テスト期間中の食生活のススメ〉

- ✓ **勉強にブドウ糖は不可欠！**
→白米・パンなどの主食は絶対に摂ろう。
- ✓ **脂ののった魚は脳の働きを高める！**
→タンパク質も摂れるので一石二鳥！テスト期間にたくさん取り入れよう。
(スモークサーモン・ツナ缶・魚肉ソーセージなども効果あり！)
- ✓ **テスト前日の夜と当日の朝は記憶定着のために腹八分目を心がけよう。**

(参照:minacolor.com)

《今月の○○君！》

今月は松村君・森野君・山本君について掲載します。

Q. 好きな手料理は？・これだけは誰にも負けません！

今年の目標はケガをしないこと！松村 旺亮君

・唐揚げ ・三振の少なさ

器用な森野 聖矢君

・だし巻き ・バント

マイペースな山本 泰嵩君

・オムライス ・思い切りの良さ

〈今後の予定〉

1月

16日 (土) 中学入試

2月

16日 (火) 高校前期入試

