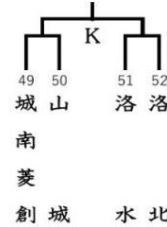


不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部
部活動通信：第10号
発行：MG 今村・原田・吉田
2020年2月28日

野球部 topic1 「春季京都府大会の抽選の結果やいかに?!」

2月2日、龍谷大学附属平安高校にて春季京都府大会の抽選がありました。抽選の結果洛北高校はKゾーンで、初戦は洛水高校となりました。Kゾーンには洛北の他に城南菱創・山城・洛水がありますが、幸いにもどの学校も練習試合を組んだことのある学校です。この条件であるからこそ、確実に一勝を掴み取っていき決勝ゾーン・ベスト8へと駒を進めてくれることを期待しています。あと一ヶ月も経たないうちにシーズンが明けますが、このオフシーズンで培った力がどこまで発揮されるのかとても楽しみです。



野球部 topic2 「パフォーマンス向上へ！」

普段、選手のみで毎週木曜日に通っているトレーニングジム「BULL2」に私たちマネージャーも見学に行きました。最初にストレッチをした後、1階と2階に別れてトレーニングに励んでいました。好きな音楽をかけながら、全体的に楽しそうな雰囲気の中で自分を追い込んでいました。1階では下半身のブレーキング力や瞬発力などを鍛えていました。鏡を見てフォームを意識したりコミュニケーションをとったりしながら一人ひとりがメニューに向き合っていました。2階ではスピード系を中心に組み、ランニングマシンを使って足の動かし方、力の入れ方など綺麗なランニングフォームを教えて頂いておりますが、シーズン明けでの練習試合等で走塁を見るのが楽しみです。他にも様々な器具を使い、軽快なリズムの音楽に合わせてながらトレーニングに取り組んでいました。



野球部 topic3 「筋肉の味方、タンパク質！」

前回の栄養講習では「トレーニング後のリカバリー」について学びました。

トレーニング直後は筋肉がトレーニングによる刺激により、筋タンパク質の構築が始まります。また、様々な働きを持つ成長ホルモンが多量分泌されます。成長ホルモンは成長促進だけでなく、脂肪分解の促進、タンパク質合成の促進の働きを持っています。しかし、トレーニングをすることによりタンパク質などの栄養素が消費され、なおかつ筋肉合成は2～3日続くため失ったタンパク質をリカバリーしなければいけません。

体重(kg)×0.2(g)=リカバリーに必要な炭水化物量(g)

体重(kg)×1.0(g)=リカバリーに必要なタンパク質量(g)

➡ この2つの量をクリアできる食品を摂取することが効果的といえます。また普段の1回のタンパク質摂取量の目安として体重(kg)×0.2(g)を一日6回摂取できるように心がけましょう。

野球部 topic4 「切磋琢磨」

毎週火曜日、木曜日はサッカー部と朝練習開始の時間がかぶるため、ピッチャー陣と希望者はサッカー部の朝練習のメニューの1つである“1500m走”に参加させて頂いています。洛北のサッカー部といえば京都の中でも高いレベルにあり、約60人の選手が活動しています。この大人数が一斉にスタートし、力強くがむしゃらに走っている姿からはたくましさを感じられます。そこで1500m走に参加している選手にインタビューしてみました。

野球部O君：レベルの高いサッカー部と競うことで負けたくないという闘争心が湧いてくる。競うことで速く走れるし、体力や筋力もつく。しんどいけれど、楽しい。

野球部S君：サッカー部と取り組むことでよりレベルの高い練習になり、それを朝に行うことで、放課後練習で技術練習につき込むことができる。

サッカー部K君：苦しいことを共有することで共に頑張ることができ、野球部に負けたくないという刺激も生まれる。

《今月の〇〇君！》

今月は1年 奥山君と木村君について掲載させていただきます。

Q.好きな手料理は？・春季大会において

トイレ掃除の神！奥山 浩次郎君

・グラタン・一戦必勝！練習でやってきたことを試合に出す！

みんなのアイドル！？木村 悟君

・豚の角煮・良いフォームで打つ努力、パワーUP!