

不撓不屈

京都府立洛北高校硬式野球部

部活動通信：第4号

発行：MG 今村・原田・吉田

2019年8月22日

【はじめに】

先日、全国高等学校野球選手権京都大会が開幕し、洛北高校は7月13日に洛東高校との初戦を迎えました。

これまでから重視してきた「起（1.2.3回）」の部分ではしっかりと主導権を握ることができ、3点を先制することができました。そこから粘ったものの途中で焦りが出てしまい、悔しい結果となってしまいました。しかし3年生の、グラウンドやベンチからのチームを鼓舞する声が響き、全力で勝利を掴みにいく姿はたくさんの人に感動をあたえたことと思います。たくさんの応援、そしてご支援本当にありがとうございました。

素敵な先輩方から学んだこと、そして「絶対に勝つ」という闘志を胸に、これからも精一杯戦っていきますので応援、宜しくお願い致します。

野球部 topic1 「新チーム始動！」

3年生が引退され、新チームでの練習がスタートしました。春の選抜で21世紀枠に選考されるための条件として秋季大会の目標は「ベスト8」、そして21世紀枠選抜を目指します！

新主将は西尾 勇人 君、新副主将は畠中 大貴 君に決まり、7月21日（土）同志社高校と新チームとして初めての練習試合を行いました。試合を通して鹿島君の満塁ホームランが出るなどして見事勝利を収めました。課題点も多く見つけました。そこで新たな取り組みとして、試合中に出た課題点を紙に書き残し、試合が終わるとすぐその場で確認、そしてどうやって改善するかチームで共有することを始めました。

日本一の「自立」を目指す中でもっともっと自主性を高め、このチームの強みにしていければと思います。



野球部 topic2

「試合期の食事」

7月の栄養講習では「試合期の食事」についてお話し頂きました。

先日梅雨が明け、暑い日が続きますが、秋季大会に向けて練習もより一層熱くなります。体重を減らさないようにすることだけでなく、常に自分自身のコンディションをベストな状態に保てるよう、これまで以上に意識していきましょう！

試合前日・当日の「食事内容ポイント」

*しっかりとエネルギー補給！→炭水化物（糖質）の多いものを選ぶ

*脂質（消化に時間がかかる）・食物繊維（腸にガスがたまる）の摂取に注意！

*食中毒を回避！→生卵・生魚・生肉は避ける

- | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| ①試合開始3～4時間前 | 食事の基本の形(主食、主菜、副菜①～③、果物、乳製品) |
| ②試合開始2～3時間前 | 消化吸収の良い炭水化物(脂質の多いものは避ける) |
| ③試合開始1～2時間前 | 手軽にとれる炭水化物&糖分・水分補給 |
| ④試合開始30分前 | 水分補給(スポーツドリンク)
*コップ2杯分(250～500ml)
*飲み過ぎない
*カロリーゼロは選ばない |
| ⑤試合中 | 水分補給とエネルギー補給(水分・塩分・炭水化物) |
| ⑥試合後の補食 | 速やかに水分・炭水化物補給(疲労回復) |
| ⑦試合後の食事 | 食事の基本の形(主食、主菜、副菜①～③、果物、乳製品) |

野球部 topic3

「香川遠征に行ってきました！」

8月2～4日にかけて、香川遠征に行ってきました。三日は高松商業高校と、四日は三本松高校・徳島科学技術高校と練習試合をさせて頂きました。

二日間とも負けてしまいましたが、相手から学べる事がたくさんあり、しっかりと吸収して京都に帰ってこられたと思います。また、新たな取り組みとして「オラオラ・ニコニコ大作戦」を実行しました。これまでのチームの欠点として、試合の中で劣勢になった時に雰囲気も落ち込んでしまい、そのまま大量失点に繋がるが多かったため、一球一球に評価をし、チーム全員でしっかりと戦う。人数が少ないチームだからこそ団結力を高め、勝利を掴みに行く。この遠征を通してこのチームの方向性が固まってきたと思います。

秋季大会まで残り少ないですが、やるべき事を徹底して試合に臨めるようにしていきましょう！

野球部 topic4

「夏越神事 in 下鴨神社」

8月7日に下鴨神社にて厄払いの行事、夏越神事が行われました。野球部からも監督と選手10人が参加し、氏子（裸男）として池の中に立てられている50本齋矢を奪い合いました。一瞬のことでしたが、とても迫力があり圧倒されました。

齋矢を取ると開運、厄除け、長寿の御利益があるそうですがほとんどの部員が矢を取ることができ、秋季大会に向けて幸先の良いスタートが切れたと思います。

今後も地域活動に積極的に参加していきましょう。



〈7. 8月の試合結果〉

7月			
21日（日）同志社	6-4	○	
	1-2	●	
28日（日）草津	3-3	△	
	5-8	●	
30日（火）菰野	9-7	○	
8月	3-11	●	
3日（土）高松商業	3-10	●	
	6-7	●	
4日（日）三本松	2-4	●	
	徳島科学技術	3-6	●
9日（金）瀬田工業	3-6	●	
	3-11	●	
12日（月）北野	3-6	●	
	8-13	●	
18日（日）北稜	2-9	●	
21日（水）膳所	8-5	○	
	9-2	○	

〈今後の予定〉

8月	
22日（木）部活動体験	
24日（土）秋季大会開幕	

2019年度秋季京都府高等学校
野球大会1次戦の初戦相手は、
桃山高校に決まりました。

8月24日（土）
10時試合開始予定
場所：北稜高校